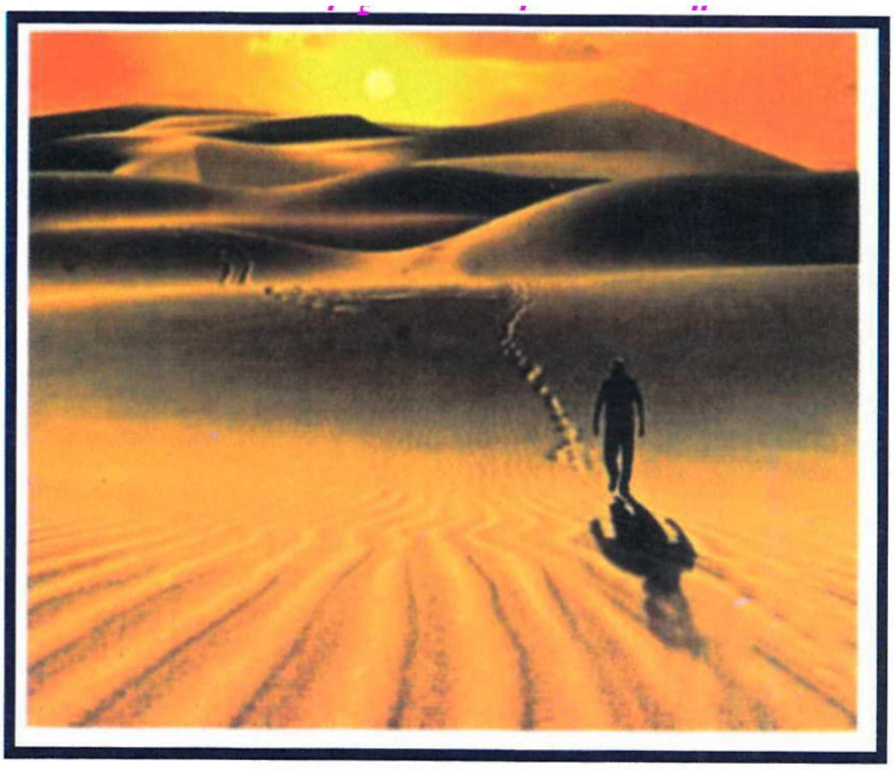
ساعد نفسك

اقهر الاكتئاب



ديفيد هيندز

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

بسم الله الرحمن الرحيم

اقهر الاكتئاب

ديفيد هيندز

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
الحياة مول	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
الجبيل - الجبيل الصناعية	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٣٤٠١٥٥٥
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٣٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٤٢٠٢٠٥٠
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
حولي - شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١
الشويخ - شارع الجهراء (البهبهاني)	تليفون	+٩٦٥ ٤٩٢٨٢٢٤

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثانية ٢٠٠٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2001 by David Hinds. All rights Reserved. The rights of David Hinds to be identified as the Author of the Work has been asserted by him in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988. First published in Great Britain in 2001 by Hodder & Stoughton Limited.

Arabic language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2005.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

We have made every effort to contact the copyright holders of material used in this book, this has not always been successful. Full acknowledgment will gladly be made in future editions.

المحتويات

المقدمة ١

الجزء الأول : الشخص المكتئب

١ إنك لست وحيداً ٥
٢ " ما الذي يحدث لي ؟ " ١٣
٣ " ليس في استطاعتي مساعدة ذاتي " ١٩
٤ ماذا يمكن للطبيب أن يفعل ؟ ٢٣
٥ يمكن للاكتئاب أن يصيبك بأمراض القلب ٢٩
٦ " هل تعنى أنني قد لا أجد في نفسي الرغبة في ذلك ؟ " ٣٣

الجزء الثاني : لماذا أنا ؟

٧ الجينات الموروثة ٣٩
٨ الأفكار المريرة ٤٥
٩ القلق ٥١
١٠ الخسارة في الحب ٥٧
١١ تحطم المستقبل الوظيفي ٦١
١٢ الكحوليات ٦٥
١٣ هل تشعر بالوحدة ؟ ٦٩

١٤ الشعور بالفشل ٧٣
١٥ الشخصيات المتسلطة ٧٧
١٦ الدين ، واليأس ، والموت ٨٣

الجزء الثالث : حالات الاكتئاب

١٧ هل يعانى طفلك الاكتئاب ؟ ٩١
١٨ الاكتئاب لدى المراهقين ٩٧
١٩ الاضطراب الموسمي المؤثر ١٠٣
٢٠ الكآبة الناتجة عن الإنترنت ١٠٧
٢١ اعتماد الشخص المكتئب على الملاح الآلي ١١١
٢٢ الاكتئاب العيادى ١١٥
٢٣ الاكتئاب لدى من يواجهون صعوبات في التعلم ١١٩
٢٤ الأحزان الناتجة عن الولادة واكتئاب ما بعد الولادة ١٢٣
٢٥ " إننى رجل : والرجال لا يعانون الاكتئاب " ١٢٧
٢٦ الاكتئاب الناتج عن الأمراض التى لا يرجى شفاؤها ١٣١
٢٧ الاكتئاب نتيجة التقاعد ١٣٧
٢٨ الاكتئاب المرضى الذى يتطلب الدخول إلى مصحة طبية متخصصة ١٤١
٢٩ النزعات الانتحارية ١٤٥

الجزء الرابع : أساليب الشفاء والتعافي

٣٠ الأمتعة عديمة القيمة أو الزائدة ١٥١
٣١ أساليب التوقف عن التفكير ١٥٥

٣٢ توظيف عقلك في هزيمة الاكتئاب ١٥٩
٣٣ إبطال تأثير الغضب ١٦٣
٣٤ ترويض الخوف ١٦٩
٣٥ النشاط ١٧٥
٣٦ النوم المثالي ١٨١
٣٧ التخيل الإيجابي ١٨٥
٣٨ توقير الذات بصورة أكبر ١٨٩
٣٩ الصفح : التحدي النهائي ١٩٥

الجزء الخامس : العلاج

٤٠ الأفكار العلاجية ٢٠٧
٤١ مضادات الاكتئاب ٢١١
٤٢ العلاج بالكلام ٢١٧
٤٣ العلاج بالموسيقى ٢٢١
٤٤ العلاج بالرقص ٢٢٧
٤٥ العلاج من خلال الاستعانة بالحيوانات الأليفة ٢٣١
٤٦ التدليك ٢٣٥
٤٧ المعاشرة الزوجية والاكتئاب ٢٣٩
٤٨ الأساليب السلوكية الإدراكية ٢٤٣

الجزء السادس : ها أنت الآن تحقق أفضل النتائج

٤٩ الحمامات الدافئة والألعاب العقلية ٢٥٣
٥٠ الأصدقاء ٢٥٧
٥١ الضحك ٢٦٣
٥٢ أهمية الغذاء للتفكير السليم ٢٦٧
٥٣ مواضع القصور في عقلك ٢٧١
٥٤ الأفكار الخطيرة ٢٧٣
٥٥ الضبط المعدل لراحة البال ٢٧٧
٥٦ هدف في الحياة ٢٨١
٥٧ التزم بكتابة هدفك على الورق ٢٨٥
٥٨ المغامرة في أى مرحلة عمرية ٢٨٩
٥٩ السباحة مع الدلافين ٢٩٣
٦٠ تنازل عن وظيفتك المرموقة ومارس أفعالك المفضلة ٢٩٧
٦١ التوازن ٣٠١
٦٢ الاستمتاع باللحظة الآنية ٣٠٥
٦٣ التظليل بالقلم الفوسفورى ٣٠٩

المقدمة

لقد تم إصدار هذا الكتاب لهؤلاء المصابين بالاكتئاب . لقد تمت كتابته من وجهة نظر شخص مصاب أيضاً بالاكتئاب ، وهو يقدم ـ على الرغم من ذلك ـ تصورات ومعلومات قيِّمة لهؤلاء القائمين على رعاية أى شخص مصاب بالاكتئاب ، وكذلك أقاربه .

لنفترض أنك مصاب بالاكتئاب ، وأنك بحاجة ماسة للعون والمساعدة . لقد مررت بنفس تجربتك ، إن ما أنت في أشد الحاجة إليه هو التحرر : التحرر من مشاعر الكآبة المضنية ، وكذلك مشاعر اليأس والانعزالية . إنك انتقيت بالفعل الكتاب الذي سوف يحقق لك ذلك ، والذي من خلاله ستتحسن حياتك ، ويرتاح بالك .

يدعوك الفصل الأول إلى اتخاذ الخطوة الأولى باتجاه التعرف على التحرر من هذا المرض وتحديده بدقة ، والتمكن منه ، والتغلب عليه جيداً . إن هذا الفصل يتضمن قوائم بها كل ما أريد أن أطلبه منك ، وإنه بإمكانك أن تقوم بتنفيذ تلك القوائم مهما كانت درجة الاكتئاب الذي تعانى منه . فقط عليك أن تقوم بوضع علامات في الخانات المحددة ،

ولا تقلق بشأن تشويه صفحات الكتاب بهذه العلامات ، فهذه الصفحات سوف تثبت قيمتها فقط عندما تتعافى تماماً من الاكتئاب وتستمتع بحياة لم تَحْيَ مثلها أبداً .

ديفيد هيندز

الجزء الأول

الشخص المكتئب

١

إنك لست وحيداً

لقد مررت بنفس تجربتك
لذا ، سأكتب لك ، وأنت ستقرأ لى .

جوهر القول

اليوم هو يوم البدء .

إن الاكتئاب ـ مثل نزلات البرد الشائعة ـ يعد مرضاً يمكن أن يصيب أي إنسان ، حتى الأغنياء والمشاهير . إن نسبة عشرين بالمائة من البشر يصابون بالاكتئاب في مرحلة ما من حياتهم ، وكمعظم الأمراض الأخرى ـ عندما يتم تشخيصها بدقة ـ فإنه يمكن علاج الاكتئاب بنجاح وفاعلية . إن الاكتئاب ، رغم ما يثيره من خوف ، لا يستمر أبدا ولا يدوم ، وكذلك لا يقلل من قيمتنا كآدميين . هل أنت شخص مكتئب ؟ ولو كنت فعلاً كذلك ، فما درجة اكتئابك ؟ هيا نبدأ لنكتشف ....

حتى يمكنك أن تتعرف على أفضل الطرق وأكثرها أماناً ، والتي يمكنك أن تبدأ من عندها ، فيجب أولاً أن تحدد درجة إصابتك بالاكتئاب طبقاً للمقياس التالي الذي يبدأ من (٠) وينتهي عند (٥) . وينبغي أن يعكس اختيارك كل ما انتابك من مشاعر خلال الأسبوعين أو الأسابيع الثلاثة المنقضية مباشرةً . لا تقلق إذا افتقر اختيارك إلى الدقة ، اسمح لنفسك بتجربة أسلوب المحاولة والخطأ . يمكننا دائماً أن نجد الحلول لمشكلتك ، فقط عندما يمكننا تفهُّم حالتك المزاجية السائدة ، وظروفك الخاصة ، وأحوالك ، ومشاعرك ، وتركيبتك النفسية ، ونماذج تفكيرك بشكل عام . من فضلك ، تقدَّم الآن ، وحدد في المربع التالي ما قد تعتقد أنه ينطبق عليك بشكل واضح :

☐ ٠) غير مكتئب	١) مكتئب بشكل طفيف ☐
☐ ٢) مكتئب بشكل متوسط	٣) مكتئب بشكل حاد ☐
☐ ٤) مكتئب بشكل هائل	٥) مكتئب لدرجة الانتحار ☐

قد تريد مراجعة اختيارك فيما بعد ، ولكن تلك البداية تعد مناسبة جداً . إذا وقع اختيارك علي الرقم (٠) ، فقد تكون شخصاً محبوباً ، أو عضواً في أسرة ، أو صديقاً على دراية واهتمام بصديق آخر مصاب

بالاكتئاب . إن كان الأمر كذلك فمن المحتمل أن تقرأ هذا الكتاب من منظور مختلف عما إذا كنت شخصاً مكتئباً . ستكون في موضع يمكنك من خلاله أن تقوم بزيادة وعيك ، واكتساب رؤى وتصورات جديدة لحالات مادُمتَ قد فهمتها .

أما إذا وقع اختيارك على الأرقام من (١) إلى (٥) ، فدعني أطمئنك أولاً ، وأُهَدِّئ من روعك . لقد ازدادت بشكل كبير فرص التخلص من الاكتئاب والشفاء منه في وقت قصير وبدرجة عالية من الأمان ، ويعود كل ذلك إلى جيل جديد من العلاجات ، والانتشار الهائل للعقاقير ذات التأثير الفعّال التي لا تسمح للفرد بإدمانها . أما بخصوص درجة إصابتك بالاكتئاب ، فسوف نتناولها بالتفصيل في الفصول التالية .

يمكن فهم حالة الاكتئاب التي تصيبك من خلال الملاحظة الدقيقة لآثاره . إن أكثر علامات الاكتئاب وضوحاً هي الانهيار المتواصل للحالة المزاجية . وللاكتئاب طريقته في التسلل إليك خلسة وإحباط كل مشاعرك ؛ وهنا تبدأ في فقدان الاهتمام بكل ما يدور حولك . فقد تشعر بالحزن ، والوحدة ، والانعزالية ، وقد تود الصراخ ، كل ذلك دون سبب محدد . قد تعلو وجهك تعبيرات خاوية من المعنى ، وتنم عن الإحباط ؛ أو قد تبدو بلا مشاعر ، وقد تشعر بالذنب وتأنيب الضمير جرَّاء أشياء قد حدثت في الماضي . وفي أحيان أخرى ـ ومع نوع مختلف من الاكتئاب ـ قد تستبدل مشاعر الحزن ، بمشاعر أخرى متمثلة في الفخر والزهو والإثارة ، ولكنها مشاعر زائفة تخفي وراءها مشاعر الحزن ، والاكتئاب .

إننا كثيراً ما نميل ـ في لغتنا الحياتية اليومية ـ إلى الحديث عن مشاعر الاكتئاب عندما يحدث أي انهيار في الحالة المزاجية ناتج عن الروتين اليومي ، أو أية عقبة صغيرة ترتبط بروتين يومي متكرر ، وأبرز مثال على ذلك ، عودتك إلى العمل في صباح أول يوم في الأسبوع بعد

قضاء عطلة نهاية أسبوع ممتعة . وعلى الجانب الآخر ، فإن الاكتئاب كمرض يتضمن اضطرابا نفسياً ، ويمكننا أن ننسب مصدره إلى أسباب خارجية وقد لا نستطيع ذلك .

جميعنا يُصاب بالإحباط من وقت لآخر ، ويعد الحزن جزءاً لا يتجزأ من حياتنا . أما السعادة ، فقد لا تعنى شيئاً بالنسبة لنا إذا لم تكن قد سبقتها موجات من الحزن . ولكن عندما تسيطر علينا حالة الحزن بصفة مستمرة ، ونادراً ما نشعر بالسعادة ، فقد يكون السبب لذلك هو الاكتئاب العيادي والذي يعرف أيضاً باسم " الاكتئاب الأعظم " .

لا يوجد إنسان محصَّنٌ ضد الاكتئاب ، فهو يصيب الناس من جميع فئات المجتمع ، وفي كل الدول ، والثقافات . إن نسبة ١:٧ من الرجال ، وكذلك ١:٤ من النساء يصيبهم الاكتئاب أثناء رحلة حياتهم . هناك ٣٤٠ مليون شخص ـ وهذه نسبة متأرجحة بين الزيادة والنقصان ـ يعانون من مرض الاكتئاب في العالم هذه الأيام .

إن ما قد يثير الدهشة أن نسبة حالات الوفاة التي يسفر عنها الاكتئاب قد ازدادت بشكل مخيف ، وزاد عدد حالات جرائم الانتحار ، بشكل كبير عن عدد من يموتون في حوادث الطرق التي تحدث في كل أرجاء العالم . وتشير الإحصاءات إلى أن ١٠٪ على الأقل من الأشخاص المصابين بالاكتئاب العيادي (سواء تم تشخيصه أم لا) سوف ينتحرون إن وقع هذا الفعل الذي لا مرد له على الأسر والأصدقاء والأحباء وقعاً مروعاً .

هيا الآن نتخذ خطوات متقدمة لنحدد أين أنت الآن ، أو ما هي درجة إصابتك بالاكتئاب . وحتى يتضح الأمر وتبرز معالمه ، عليك أن تضع علامة في المربعات التي تسبق العبارات التالية والتي تعتقد أنها منطبقة عليك ومتوافقة معك . وأكرر للمرة الثانية : لا تقلق إن كانت إجابتك تفتقر إلى الدقة . يجب أيضاً أن تضع في اعتبارك أن هذا

الاختيار هو انعكاس لمشاعرك وحالتك النفسية خلال الأسبوعين ، أو الثلاثة المنقضية . إننا الآن سوف نقوم برسم صورة شاملة عامة لحالتك المزاجية والعقلية ، وليس بتشخيصك تشخيصاً طبياً .

هل تشعر في كثير من الأوقات أنك :

- ☐ حزين ؟
- ☐ تتحرك بمعدل بطيء ؟
- ☐ يائس ؟
- ☐ مصاب بالقلق ، أو ترغب كثيراً في البكاء ؟
- ☐ منهك ومتعب ؟
- ☐ متشائم ، وتشعر بانعدام القيمة ؟
- ☐ مذنب ؟
- ☐ تواجه صعوبة في التركيز ؟
- ☐ بلا هدف في حياتك؟
- ☐ تواجه صعوبة في اتخاذ القرارات ؟

هل قمت مؤخراً بما يلي :

- ☐ عزلت نفسك عن الآخرين ، أو أردت ذلك ؟
- ☐ فقدت الاهتمام بالأشياء التي كانت دائماً مصدراً لسعادتك ؟
- ☐ واجهت مشكلات في العمل ، أو في مجال الدراسة ؟
- ☐ واجهت مشكلات في المنزل ؟
- ☐ فقدت الرغبة في الجنس ؟
- ☐ فقدت شهيتك للطعام ، أو ازداد وزنك ؟
- ☐ شعرت بالتوتر ، أو القلق ؟
- ☐ عانيت بشكل مستمر من الصداع ، أو آلام في البطن ، أو آلام في الظهر ، أو آلام في العضلات ، أو المفاصل ؟

- ☐ واجهت صعوبة في الاستغراق في النوم ، أو مواصلته ، أو النهوض في الصباح ؟
- ☐ تناولت الكحوليات بشكل أكثر من المعتاد ؟
- ☐ تناولت عقاقير ضبط الحالة المزاجية ـ كالمنشطات والمهدئات ـ أكثر من المعتاد ؟
- ☐ أكثرت من خوض السلوكيات الخطيرة : لم ترتد حزام الأمان ، أو عبرت الطريق دون حرص وانتباه ؟

هل فكرت مؤخراً في :

- ☐ الموت ؟
- ☐ جنازتك ؟
- ☐ الانتحار ؟

إن الأسئلة التي قمت بإجابتها الآن تساعد على التمييز بين إصابتك بالاكتئاب المرضى . أو مجرد إصابتك بحالات بسيطة من الإحباطات .

إذا قمت بوضع علامة في أربعة مربعات أو أكثر كإجمالي الإجابات ، فإن الدلالات تشير إلى أنك ربما تكون مصاباً حقاً بالاكتئاب . هل قمت بزيارة الطبيب ؟ إنني أعتقد بشدة أنه يجب عليك استشارة الطبيب إذا أردت تجنُّب المعاناة . والتمزق في مشوار حياتك ، فالطبيب سوف يقوم بالتشخيص الدقيق . وإسداء النصح لك .

إنك من خلال مشاركتك في اختبار فحص الذات ستعرف ما قد أصابك . إن مجرد عشر دقائق مع المارس العام سوف يؤكد هذا الأمر أو ينفيه تماماً ، فمعرفة حالتك بكل دقة ، يعد أمراً ضرورياً حتى يمكن

التغلب علـى جميـع معضـلات الحيـاة ، ومـن بينهـا مشـكلة الاكتئـاب بالتأكيد .

في الفصل الثاني ، سننطلق لمعرفة ما يحدث لك .

٢

" ما الذي يحدث لي ؟ "

إن عقلي مضطرب تماماً كنافورة هائجة ،
ولكنني بذاتي ، لا يمكنني أن أرى قاع هذه النافورة .

ويليام شكسبير (١٥٦٤- ١٦١٦)
ترويلاس آند كريسيدا

جوهر القول

يعانى ٢٠٪ من الناس الاكتئاب في رحلة الحياة .

إن الاكتئاب اضطراب يلقى بآثاره على العقل ، والجهاز العصبي المركزي وهو يتميز ـ بوجه عام ـ بالكآبة الشديدة ، وكذلك الشعور بالنقص والانعزالية . وعدم القدرة على التركيز . ولهذا المرض أشكال مختلفة . وصور غامضة . فهو مرض متحايل يمكنه أن يتسلل إليك خلسة . ثم يلقى بشباكه عليك . وغالباً ما يظل غير واضح ، وغير مفهوم لهؤلاء الذين لم يواجهوه من قبل .

قد يكون الاكتئاب شديداً لدرجة تجعل المصاب به لا يرى أي قيمة للحياة . وقد يعانى من شعور بعدم القدرة على التعامل مع مسئوليات الحياة بنجاح إنه يسبب الشعور بقدر هائل من البؤس والشقاء ، وقد يعد أيضاً سبباً رئيسياً في تكرار أخذ الكثيرين إجازات من العمل . حتى عندما تكون درجة الاكتئاب بسيطة أو معتدلة . فإنه يمكن أن يؤثر على علاقات الفرد في حياته العملية والأسرية . إن العديد ممن يرتكبون جرائم الانتحار يفعلون ذلك أثناء نوبة من الاكتئاب . فقد يكون الاكتئاب بالفعل ما يمكن أن نطلق عليه " الاضطراب المميت "

قد يلاحظ الآخرون أن الأشخاص المكتئبين الذين تظهر عليهم علامات وأعراض الاكتئاب . يمكن أن ينطبق عليهم ما يلي

- يعانون مشكلات بدنية غير معروفة
- تنخفض جودة أدائهم في العمل .
- قد تبدو عليهم علامات الحزن والتعاسة . وقد يصعب إرضاؤهم .
- تبدو عليهم مشاعر القلق . والشعور بالذنب بوجه عام .
- يشعرون بالقلق أكثر من المعتاد .
- تبدو عليهم مشاعر الانعزالية ، وليست لديهم القدرة على الحديث عن الأشياء .

إن السبب الرئيسي للاكتئاب هو التنوع والاختلاف في الكيمياء الحيوية للجسد . ببساطة هناك اعتقاد بأن الاختلاف الحيوي بين مجرد الإحساس بـ " انقباض النفس " والشعور بالاكتئاب يرجع إلى عدم التوازن بين واحدة أو اثنتين من المواد الكيميائية التالية داخل الجسم : نورأدرينالين ، والسيروتونين ، والدوبامين . إن الوظائف الطبيعية للمخ والجهاز العصبي المركزي تعتمد على سلسلة من الموصّلات العصبية ، وهذه المواد الكيميائية تشكل جزءاً رئيسياً في آلية توصيل الرسائل من خلية عصبية إلى أخرى ، عبر الفراغات بين الخلايا العصبية ، أو ملتقى الخلايا . وهذا الانتقال المنتظم للإشارات الكهربائية يشكل التفاعلات المعقدة التي تتمثل في أفكارنا ، ومشاعرنا ، وأنماط سلوكياتنا الفردية .

إن الاكتئاب مرض ذو مدى واسع من الأعراض البدنية والنفسية . إن الأشخاص المصابين بالاكتئاب ، ومن تربطهم بهم علاقات ود حميمة ، وكذلك أقاربهم وأصدقاءهم ، جميعهم شغوفون بمعرفة سبب الاكتئاب ، ولكن هناك عادة أكثر من سبب ، وتختلف العوامل المسببة للاكتئاب من شخص لآخر . يمكنك ببساطة أن تتحدث عن مشاعرك مع أحد أصدقائك أو المقربين إليك ممن يمكنك أن تثق بهم ، وسيكون لذلك فائدة هائلة ، حتى إن كانت درجة اكتئابك كبيرة إلى حد ما . أما إذا كنت مصاباً بالاكتئاب الحاد ، فقد تفتقد للطاقات والدوافع التي يمكنها أن تجعل الأمور تسير في الطريق الصحيح .

من الطبيعي أن تشعر بالاكتئاب في الفترات القصيرة التي تلي الأحداث المحزنة أو الأزمات ، كحدوث مشادة أو عراك بينك وبين شريك حياتك ، أو تعرضك لحادث سطو ، أو وفاة أحد أفراد أسرتك . وبشكل طبيعي ـ بعد إمعان النظر في مثل هذه المواقف وتكيفك معها ـ يمكنك أن تحيا من خلال أفكارك تجاه ما حدث ، بل وتتوافق معه كذلك .

في مثل هذه الأوقات العصيبة ، يمكن أن يكون للظروف المحيطة وكذلك لأصدقائنا فائدة وأثر كبير . فعلى سبيل المثال ، إذا أصابنا الشعور بالوحدة ، أو واجهتنا مواقف صعبة ، أو أصابنا القلق ، أو المرض العضوي ، أو التعب والإنهاك ، أو الفشل ، أو الشك ، فمن المحتمل أن نستسلم للاكتئاب ، في حين أنه يمكننا أن نتوافق مع ذلك في الأوقات السعيدة .

وهذا ينطبق بالمثل على الأطفال ، والمراهقين ، وكذلك البالغين - ذكوراً وإناثاً - على الرغم من حقيقة أن الرجال يواجهون صعوبة في الاعتراف بإصابتهم بمشاعر الاكتئاب ، أو في طلب النصيحة الطبية أو العلاج . ومن خلال خبرتنا المهنية في مجال حل المشكلات ، فإننا نؤكد أن الاستجابة للمشكلات التي تفرضها علينا الحياة بطريقة ذكية لا تعد أبداً إشارة للضعف ، خاصة إذا كانت هذه المشكلات سوف تزداد سوءاً لو لم يتم اكتشافها وتشخيصها . وعلى العكس من ذلك ، فإن شخصيات مثل : " فلورانس نايتينجيل " و " وينستون تشرشل " . لم يكن الاكتئاب أمراً غريباً بالنسبة لهم .

يسود الاعتقاد بأن الشخصية لها دور رئيسي في الإحساس بالاكتئاب ، فقد يتميز بعض الناس بصفتي الإقدام والمخاطرة ، أكثر من غيرهم ، وقد يعود ذلك إلى الحالة الكيميائية للجسم ، أو بعض الأحداث التي أصابتنا في مرحلة الطفولة وكان لها أثر سيئ على شخصيتنا ، والمتمثل في سلوكيات كالعصيان والشغب ، وكذلك مصائب مرحلة الشباب ، وجميع المشكلات التي واجهتنا بعد ذلك أثناء رحلة الحياة .

كما قد يكون للعامل الوراثي أهمية كبيرة في الإصابة بالاكتئاب ، خاصة مع بعض أنواع الاضطرابات الناتجة عن الاكتئاب . فقد تكون الجينات الموروثة سبباً في جعل بعض الناس عرضة للإصابة بالاكتئاب أكثر من غيرهم . فحتى وقت ليس ببعيد ، ظل هناك عدد من المصابين

بالاكتئاب لا يستجيبون لعدة أنواع من العقاقير التي أثبتت فيما سبق فاعلية وفائدة عالية . وقد تم الإعلان في مجلة " سكريب ريبورت ١٩٩٧ " عن الاستراتيجية الحديثة التي تعتمد على العلاج متعدد العقاقير بخصوص الحالات المستعصية من الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطبية ، وتعرض هذه المجلة وجهات نظر وتصورات جديدة لإعادة تأهيل الذين تخلوا عن الأمل في التحسن .

إن أفكارنا ومعتقداتنا الخاصة لها دور رئيسي في إصابتنا بالاكتئاب (أو العكس) ، وانطلاقاً من هذه النقطة يمكننا على مدار هذا الكتاب إحراز تقدم في علاج الاكتئاب . وفيما بعد ـ عندما تكون مستعداً ـ سوف نقوم بتشكيل واستخدام أحد المفاتيح الرئيسية التي سوف تساعد على التحرر من الاكتئاب ، وذلك من خلال استخدام نظام متكامل من أنماط التفكير والتي ستكون ممتعة وسهلة الإجراء .

من الواضح أنه عندما نُصاب بالاكتئاب ، قد نفترض خطأً أن مشاعرنا هي التي ينبغي أن نلقي عليها اللوم ، في حين تكون المشكلة متمثلة في المنظور الذي ننظر للحياة من خلاله بوجه عام . إن العديد منا ـ خاصة هؤلاء المصابين بالاكتئاب ـ لديه الاستعداد لأن يلوم نفسه على الأحداث اليومية ، وأن يقدم أسوأ التفسيرات الممكنة بشأن الأشياء التي تُقال له . إن هذا التفكير المضلل ، والانتقائي يؤدي إلى آثار هدامة ، بل ويؤجج مشاعر انخفاض تقدير الذات والاكتئاب .

وحتى تتحسن حالتك في أسرع وقت ، وتستمتع بحياتك أقصى استمتاع ، فستكون بحاجة إلى تبني طريقة جديدة في التفكير ، تعتمد على التطلع للمستقبل ، والتخلص من لوم الذات ، الذي يأخذ شكلاً مرضياً . ولكي نميز بين الأسلوبين السابقين في التفكير ، فسوف نطلق على طريقة التفكير القديمة اسم " التفكير المهجور " ، ونطلق على الطريقة الجديدة اسم " التفكير المعدّل " .

ولحسن الحظ ، فإنه من السهل جداً أن تتمكن من اكتساب طريقة التفكير المعدّل ، لأنه سيكون بإمكانك أن تقضي على الكثير من حالات الضغوط والمخاطر في حياتك ، بل ستقضي على مصادر هذه الحالات ، وهذا التفكير مناسب لجميع الأشخاص . وسوف تتضمن الفصول التالية من الكتاب كل ما هو مطلوب منك حتى يمكنك أن تحقق أقصى استفادة . من بين الأهداف الرئيسية لهذا الكتاب مساعدة القراء على مراعاة أحوالهم كل على حدة ، وتنمية مهاراتهم الضرورية للتخلص من الاكتئاب .

٣

" ليس في استطاعتي مساعدة ذاتي "

العقل مستقل بذاته ،
ويمكنه أن يجعل
من الجنة جحيماً ،
ومن الجحيم جنة .

جون ميلتون (١٦٠٨ ـ ١٦٧٤)
الفردوس المفقود

جوهر القول

إن الدافع الذي يُمكِّن الفرد من مساعدة نفسه ـ للأسف ـ غير موجود .

إن عنوان هذا الفصل ، وكذلك " جوهر القول " ، ليسا عمليين ، ولا ملهمين ، ولا يدعوان إلى الأمل ، ولكنهما انهزاميان . لماذا ؟ إن الشخص المكتئب هو أفضل من يمكنه الإجابة عن ذلك . أما أفراد أسرة الشخص المكتئب ، وأصدقاؤه والمقربون إليه ، ما لم يكونوا قد عانوا من " الاكتئاب الأعظم " أو التعاسة ، فسوف يعجزون عن تفسير عدم جدوى محاولاتهم الصادقة في جلب الراحة والعون لمساعدة هذا الشخص المكتئب .

طبقاً لإحصاءات منظمة الصحة العالمية ، فإن مرض الاكتئاب سوف تتفاقم مشكلاته كثيراً بانتهاء عام ٢٠٠٤ ، حيث سيتسلل خلسة لفريسته - الشخص المصاب - دون علمها ، ثم يقوم بتغليفها - أي فريسته - في سحابة كثيفة من إهدار الطاقة ، ويقوم كذلك بالقضاء على كل بهجة ، وكبت كل فرحة في الحياة . ومهما كانت درجة ذكاء الشخص المصاب بالاكتئاب ، فإنه قد يفتقد التركيز في كثير من الأوقات حتى مع أقل المهام وأيسرها .

إن حقيقة كونك معي الآن ، تشاركني خبرتي ، وتقرأ كتابي ، يعني أنك تمتلك الشجاعة ، والعزيمة اللتين سوف تساعدانك في التعامل مع هذه الفترة العصيبة والتعافي منها ، حتى إن كنت تحيا الآن أحلك ساعات حياتك .

إنني لست غريباً عن عالم الاكتئاب ، ففي العقد الثاني من عمري ، أقمت في المستشفى للعلاج من الاكتئاب العيادي ، ولمدة عشرة أسابيع . وطوال حياتي - تقريباً كل سبعة أو عشرة أعوام - كان ينبغي عليّ الدخول في معركة ضد هذا العدو الخفي الزائغ ، حتى يمكنني أن أقصيه بعيداً عن عقلي . في الثمانينات والتسعينات من القرن الماضي ، عندما كنت أعالج المرضى المصابين بالاكتئاب في عيادتي الاستشارية الخاصة بعلاج الضغوط ، كنت أعتقد أن المشكلة الخاصة بي هي التاريخ

المرضى . كم مرة أُصبتُ بالاضطراب والاكتئاب ؟ لم يكن هناك شيء على كوكب الأرض يمكنه أن يجعلني أصاب مرة أخرى بالاكتئاب العنيد المطلق حتى بعد إصابتي بصدمتين أدتا إلى إصابتي بالشلل في منتصف التسعينات .

وبينما كنت أناضل ، وأكافح لاسترداد صحتي مرة أخرى وبشكل كامل في السنوات التي تلت الحادثة ، لكن للأسف ، فإن الدافع الذي كان يمكنني من خلاله مساعدة ذاتي لم يكن موجوداً . كان بوسعي أن أقرأ عن هذا الموضوع ، لكنني لم أفعل فلم يكن هناك كاتب ذو خبرة ذات صلة بحالتي .

لقد مررت بنفس تجربتك ، وأعرف الكثير بخصوص هذا الأمر .

ضع في اعتبارك جيداً أن الشعور بالعزلة يعد أحد المعالم الرئيسية لمرض الاكتئاب . فالصعوبة التي تواجهك في التواصل مع الآخرين - حتى المقربين إليك - يجعلك تشعر وكأن هناك حاجزا منيعاً لا يمكن اختراقه بينك وبين العالم من حولك . وهذا الكتاب وسيلة تساعدك على التواصل مع الآخرين ، فعليك أن تقرر التوقيت ، والسرعة المناسبة والتي سوف تستجيب بها لأفكاري وخبراتي .

إنني أدرك تماماً أنك قد تفتقر إلى الدافع الذاتي ، ويحتمل أيضاً أن تكون مصاباً بمشاعر الضعف والوهن وسهولة الانكسار ، وقد تكون غير قادر على بذل أية جهود أساسية لمساعدة ذاتك . وفي ضوء ذلك ، فإنني سوف أبذل قصارى جهدي في أن أجعل شفاءك أقل ألماً ، وأسهل في السيطرة عليه أياً كانت طبيعة حالتك .

٤

ماذا يمكن للطبيب أن يفعل ؟

إن العلاج مسألة وقت ،
ولكنه أحياناً ما يكون مسألة فرص .

أبقراط (٤٦٠ ـ ٣٧٧ قبل الميلاد)

جوهر القول

عليك باستشارة الإخصائيين المحترفين ، وزيارة طبيبك .

ماذا يمكن للطبيب أن يفعل ؟ قد يطرأ على ذهنك هذا التساؤل . إذا كنت مكتئباً بشكل خطير ، وعليك أن تتصل بالمارس العام كما أوصينا في الفصل الأول ، فلا يجب أن تندهش على الإطلاق . إنك تماديت في الانعزالية تحت تأثير انطباع خاطىء يتمثل في أن مشاكلك تخصك أنت وحدك . إن تلك الحالة النفسية السيئة هي ما أكدتها وزارة الصحة في المملكة المتحدة ، حيث توضح الأرقام أن حوالي ٥٠٪ فقط من المصابين بالاكتئاب يلجَئُون إلى استشارة الطبيب .

قبل أن أخبرك بما يجب أن يكون الطبيب قادراً على فعله من أجلك ، فإنني أرجوك أن تنهض فوراً ، ثم تتصل بالمركز الطبي ، وتقوم بتحديد ميعاد في أقرب وقت (أو أن تدع شخصاً آخر يقوم بتلك المكالمة الهاتفية نيابة عنك) . ينبغي عليك أن تقوم بذلك دون أي تأجيل . حيث إنني أريدك أن تصل إلى الحالة التي يمكنك عندها رؤية النتائج الجيدة الملموسة والتمتع بها ، تلك النتائج التي سأحددها في الفصل السادس ، وبما أن جدول مواعيد أي طبيب . غالباً ما يكون مزدحماً ، فمن المحتمل أن تنتظر لبضعة أيام قبل إجراء الزيارة .

لا تسمح أبداً لغيرك ممن لا يعرفون مدى تعقيد الاكتئاب أن يؤثر عليك حتى تعدل عن فكرة زيارة الطبيب . لقد أعلن أحد المؤتمرات الذي عُقد في لندن مؤخراً . والذي دعت إليه الحملة القومية لمكافحة الاكتئاب ، عن الاتجاه السائد لدى الجمهور وهو أن الاكتئاب ينتج أساساً عن مشكلات متعلقة بالناحية المادية ، أو مصائب وأمراض تظهر في محيط الأسرة . أو صعوبات في مجال العمل أو في العلاقات مع الآخرين ، أما بالنسبة للمشكلات البدنية الخفية والتي تجعل المريض عرضة لعوامل الاستثارة فقد تم التقليل من أهميتها بصورة كبيرة . تدرك النساء ـ بنسبة أكبر من الرجال ـ أن التوازن غير الطبيعي للهرمونات ،

أو للمواد الكيميائية الحيوية ، قد يكون السبب الرئيسي الذي يسفر عن حالة الاكتئاب المرضي .

والآن ، أصبح لدى الأطباء سلسلة كبيرة من أنواع العلاج ، منها ما هو دوائي " كمضادات الاكتئاب " ومنها ما هو نفسي " كالحديث العلاجي " والذي قد يشتمل على الأساليب السلوكية الإدراكية ، والرعاية الخاصة بالعلاقات الشخصية ، وكذلك العلاج باستخدام أسلوب حل المشكلة . إن مصطلح " الحديث العلاجي " مظلة كبيرة يقع تحتها كل أنواع العلاج الذي يتعامل مع الاكتئاب ، ويكتشف كذلك أسبابه الرئيسية ، والسبب الذي يجعل الشخص عرضة للاكتئاب من البداية ، وأسباب استمرار حالة الاكتئاب طوال هذه الفترة .

بَيْد أنه من المحتمل أن الأشكال الأكثر حدة من مرض الاكتئاب ترتبط بالتغيرات الكيميائية التي تحدث في أجزاء . أو ممرات محددة في المخ . ويُعتقد أن هذه التغيرات تتنوع طبقاً للأنواع المختلفة للاكتئاب . وسواء كانت هذه التغيرات الكيميائية هي المسببة للاكتئاب أم لا ، أو حتى أحد توابعها ، فإن إثبات هذا الأمر لم يُعرف بعد . ومع ذلك ، فإنه يمكن الاعتماد على التشخيص الطبي الدقيق ، مع برنامج مكثف للعلاج بمضادات الاكتئاب ، حتى يتم تحسين أية اضطرابات في كيمياء المخ الحيوية ، وتهيئة المريض لتقبل حياته والرضا عنها بشكل عام . وفي المعتاد ، فإن العلاج باستخدام مضادات الاكتئاب يستغرق أسبوعاً أو اثنين حتى تظهر النتيجة المرجوة منه . وعلى الرغم من ذلك ، فهناك العديد من الناس يستجيبون لمضادات الاكتئاب ، وتتحسن حالاتهم كذلك بمجرد أن يبدأون تناولها ، وعلى نقيض الاعتقاد السائد ، فإنهم لا يدمنون هذا العلاج إطلاقاً .

ويوضح اتحاد مرضى الاكتئاب ، وهي جمعية خيرية بريطانية تقدم دليلاً عملياً لمساعدة مرضى الاكتئاب ، أن أفضل شراكة مصاحبة لتناول

مضادات الاكتئاب هي العلاقة بينه وبين الطبيب والمريض . والشراكة هنا تعني أن تعطى للطبيب أكبر قدر من المعلومات قدر الإمكان عن مشاعرك ، وحالتك النفسية والمزاجية حتى يمكنه تفهُّم موقفك ، وحالتك بشكل عام . قد يكون ذلك صعباً إذا كنت مصاباً بالاكتئاب ، والأفكار التالية التي نتجت عن تفكير شاق وجهد مضن ـ وهى أفكار عملية للغاية ـ يقدمها لك اتحاد مرضى الاكتئاب في الكتيب الصادر عنها تحت عنوان : " دليل المساعدة والتغلب على الألم الناتج عن الاكتئاب " .

الإعداد لزيارة الطبيب

- قبل أن تنطلق إلى عيادة الطبيب ، اكتب كل ما تشعر به . سيساعدك هذا على تذكر النقاط المهمة ، وسوف يساعد ذلك طبيبك على تكوين فكرة واضحة لأعراض المرض لديك والمشاعر الناتجة عنه .
- أحياناً ما يفيدك أن تصطحب شخصاً ممن تثق بهم ، فقد تشعر بالتشتت ، مما يجعلك غير قادر على التركيز على كل ما يخبرك الطبيب به .
- يجب أن تتذكر كل ما يشغلك بدرجة كبيرة ، وكل الأعراض في بداية حديثك الشامل عن حالتك أمام الطبيب .
- إذا شعرت بأنك قد تواجه صعوبة في البوح بمشاعرك (خاصة إذا كان الطبيب يبدو مخيفاً إلى حد ما) ، فاكتب له خطاباً قبل زيارتك ، موضحاً فيه كل ما تشعر به . وعلى خارج المظروف ، اكتب بوضوح : " بخصوص زيارتي " ، ثم ميعاد ، وتاريخ الزيارة .

- كن مهتماً بمشاعرك الخاصة أكثر من اهتمامك بمشاعر طبيبك . أخبره عن كل صغيرة وكبيرة ، وعن كل ما تشعر به ، حتى إن كنت تشعرٍ ببعض التجهم البسيط . إذا لم تفعل ذلك ، فقد لا تكتشف أبداً مدى تعاطف الطبيب معك ، ومساندته لك .
- متابعة الطبيب ضرورية ومهمة جداً ؛ ويجب أن تسأله دائماً ما إذا كنت بحاجة لزيارته مرة أخرى ، ومتى تجب هذه الزيارة ؟

بعد زيارة الطبيب

قد تبدأ الشعور ببعض التحسن بعد زيارتك للطبيب مباشرة ، كنتيجة مباشرة لأدائك شيئاً بخصوص حالتك . ومن المحتمل ، أن تكون درجة ارتياحك للاستشارة التي قمت بها غير كافية ، فلا تتردد في الحديث إلى موظف استقبال عيادة الطبيب ، أو المدير الممارس ، أو - لو لزم الأمر - إلى هيئة الصحة المحلية في منطقتك ، فقد يقترحون عليك زيارة طبيب آخر .

عندما يتم شفاؤك تماماً ، وتمتلىء الحياة بهجة مرة أخرى (أو لأول مرة بعد وقت طويل ، إذا كنت قد نسيت معنى أن تشعر بالفرحة) ، لا تتجاهل أو تنس الطبيب ومستوى الخدمة التي تلقيتها أثناء وقت حاجتك الشديدة . فالأطباء أنفسهم قد يصابون بالاكتئاب ؛ ولكن الخطابات التي تنم عن الشكر والعرفان بالجميل من حين لآخر إزاء الخدمة العظيمة التي قدمها لك - إذا استحقت ذلك - قد يمكنها تعويض الطبيب عن ساعاته التي لا يمارس خلالها نشاطه الاجتماعي ، وكذلك مخاطر ومشاق مهنته الطبية .

٥

يمكن للاكتئاب أن يصيبك بأمراض القلب

إن الاكتئاب عامل رئيسي في الإصابة بأمراض القلب ، حيث توضح الدراسات أن المرضى بالأزمات القلبية والمصابين بالاكتئاب كذلك ، أكثر عرضة للوفاة في الفترة التالية .

" فراسور ـ سميث " ، " لسبيرانس " ، " تالاجى " (١٩٩٣)

جوهر القول

لقد أوضحت البحوث أن الاكتئاب ومرض القلب رفيقان حميمان ، فإن كلاً منهما يؤدي بك إلى الآخر .

لقد أجريت العديد من البحوث خلال العقدين الآخرين . في الولايات المتحدة ، لصالح المعهد القومي للصحة العقلية . وكذلك المعهد القومي للدم ، والقلب . والرئتين . وقد أشارت تلك البحوث إلى أن الاكتئاب مرتبط أشد الارتباط بأمراض القلب . والأسوأ من ذلك أن كليهما قد يؤدى إلى الآخر

يتضح الآن أن الاكتئاب يمثل عاملاً خطيراً للإصابة بأمراض القلب ، بالإضافة إلى زيادة معدل الكولسترول في الدم ، وزيادة معدل ضغط الدم . ففي دراسة أُجريت في " بالتيمور " ، تم اكتشاف أن من بين ١٥٥١ شخصاً موضوع الاختبار . كان احتمال إصابة الأشخاص المكتئبين بالأزمات القلبية يساوى أربعة أضعاف احتمال إصابة غير المكتئبين وكما اكتشف البحثون في " مونتريال " أن مرضى القلب المصابين بالاكتئاب يزداد احتمال وفاتهم بنسبة أربع مرات خلال الأشهُر الستة التالية أكثر من هؤلاء غير المصابين بالاكتئاب

إن الدراسات المبكرة لمرض القلب والاكتئاب . بيَّنت أن المصابين بمرض القلب كانوا أكثر اكتئاباً من هؤلاء الآخرين الذين يتمتعون بصحة جيدة وفي حين أن سدس سكان العالم يعانون من الاكتئاب أثناء رحلة حياتهم . تبلغ نسبة المصابين بأمراض القلب نصف سكان العالم وفي دراسة حديثة تم إجراؤها على عدد من الأفراد الذين تمت مراقبتهم بعد إصابتهم بأزمة قلبية . اكتُشف أن هؤلاء الذين أصابهم الاكتئاب بعد إصابتهم بالأزمة القلبية يتعرضون لخطورة أكبر (فراسور ـ سميث . لسبيرانس وتالاجى ١٩٩٣) .

وفى دراسة موسعة أجريت على العاملين الأوربيين المصابين بالاكتئاب . وإحدى المشكلات الطبية المزمنة . اكتُشف أن تحسن حالة الاكتئاب بمرور الوقت ، يصاحبها تحسُّن أيضاً في الوظائف البدنية ، حيث اتضح ذلك من خلال مراقبة العاملين موضوع الدراسة . حيث قلّت

الأيام التي يقضونها في الفراش وقلت العوائق التي تمنعهم عن العمل ، أو ممارسة نشاطهم الاجتماعي (فون كورف ، وأورمل ، وكاتون ، ولين ١٩٩٢) .

كيف يمكن أن يؤدى الاكتئاب إلى الإصابة بأمراض القلب ؟

هناك دليل - يزداد باستمرار - يشير إلى أن وجود حالة من الاكتئاب الشديد يمكن أن يؤثر على الجهاز المناعي للجسم . إن الاكتئاب النفسي قد يسبب سرعة ضربات القلب ، وكذلك ارتفاع ضغط الدم ، وسرعة تجلط الدم . ويمكنه أيضاً أن يؤدى إلى ارتفاع نسبة الأنسولين والكولسترول في الدم . هذه العوامل الخطيرة ، مجتمعة مع السمنة المفرطة ، تشكل نوعاً من الأعراض ، يمكن من خلالها التنبؤ ، بالإصابة بأمراض القلب . إن الأشخاص المكتئبين قد يشعرون بالخمول ، وتزداد لديهم مستويات هرمونات الضغط ، وهذا يؤدى إلى زيادة عمل القلب . عندما يجد هؤلاء الأشخاص أنفسهم في مواقف تعمل على رفع ضغط الدم ، فإن عملية التمثيل العضوي للجسم ، تفتقد القدرة على إصلاح الأنسجة المطلوبة لمحاربة مرض القلب .

قد يؤدي كل ما سبق إلى الاكتئاب ، ولكنك قد أوضحت الرغبة في التحسن الطبي لحاجتك الشخصية ودليل قراءتك لهذا الكتاب . وقريباً جداً ، ستكتشف كيف تتخلص من الاكتئاب ، وكذلك كيف تقلل مخاطر المضاعفات المصاحبة له .

إن ممارسة التمارين الرياضية - بالطبع - تعد عاملاً وقائياً مضاداً لأمراض القلب . لقد ارتبطت التمارين الرياضية بأعراض قليلة للاكتئاب في بعض الدراسات القائمة على الملاحظة ، واتضح كذلك أنها ذات أهمية ، وفائدة كبيرة لهؤلاء المصابين فعلاً بالاكتئاب .

هل ترغب في قضاء استراحة قصيرة قبل الانتقال إلى الفصل التالي ؟ ما رأيك في السير بخفة ونشاط لقليل من الوقت ؟ وإذا لم تكن لديك الرغبة في الخروج من المنزل ، فما رأيك في ممارسة بعض تمارين الضغط محققاً أقصى عدد منها دون شعورك بالإرهاق ؟

٦

" هل تعنى أنني قد لا أجد في نفسي الرغبة في ذلك ؟ "

عندما يبدأ الإنسان باليقين ، بالتأكيد سينتهي
إلى الشكوك ، أما إذا اكتفى بالشكوك في البداية ،
فبالتأكيد سينتهي إلى الحقائق .

" فرانسيس بيكون " (١٥٦١ - ١٦٢٦)
رقيٌ التعلم وتطوره

جوهر القول

لديك القوة اليوم لتختار مشاعرك ، وهذا الكتاب سيعطيك الوسيلة التي يمكنك من خلالها استغلال هذه القوة .

لم تعد هناك ضرورة لانتظار الاكتئاب ليرحل ، خاصة مع كل هذه التقدمات الهائلة التي حدثت في مجال الطب هذه الأيام ، وكذلك فَهمُنا العظيم لكيمياء المخ ، وعلاج العقل . يمكنك أن تتخذ خطوات بسيطة حتى تبدأ عملية التخلص من الاكتئاب الآن . والخطوة الأولى التي أثق أنك قد اتخذتها فعلاً ـ أو على وشك اتخاذها ـ هي استشارة الطبيب ، أو الإخصائيين في ذلك الأمر .

هناك ست خطوات لاكتمال الشفاء ، وبنهاية هذا الفصل ستكون مستعداً تماماً للخطوة الثانية . وهى الخطوة التي يمكنك أن تحدد من خلالها السبب المحتمل في إصابتك بالاكتئاب في المقام الأول . وعندما نصل إلى الجزء الثالث ، سوف تتعلم كيف تكتشف وتحدد حالة الاكتئاب التي أصابتك ، حتى يمكنك أن تتآلف مع علامات التحذير المختلفة ، وتعمل على اتخاذ الخطوات التي تساعدك على تجنب هذه التحذيرات في المستقبل .

يتضمن الجزء الرابع مجموعة من الأدوات ، والأساليب الضرورية ، والتي ستحتاج إلى استخدامها ، أو تطبيقها حتى تتخلص تماماً من مرض الاكتئاب ، وسوف تحصل بذلك على فرصة إعادة اكتشاف معاني الفرح والبهجة في الحياة .

والكتاب بالكامل يدور حول فكرة رئيسية للتحسن من الاكتئاب بصورة المختلفة ، وهذا ما يعنى التخلص من التفكير المهجور الناتج عن الحالة المزاجية غير المستقرة والتحلي بالتفكير المعدّل . ولكي أجعل ذلك واضحاً وسهل الإدراك لكل فرد ، من الطفل حتى الكهل ، فقد قمت بصياغة هذه العملية في مجموعة من المراحل السهلة .

الاكتئاب هو ما يشير إلى أشياء مختلفة لأناس مختلفين . وهذا الكتاب يحتوى على مجموعة كاملة من أنواع العلاج الملائمة لجميع

المكتئبين . بالتأكيد لا يمكن لهذه الأنواع من العلاج أن تناسب جميع الأفراد ، فأنت تمتلك الحرية في اختيار ما يناسبك ، ويناسب حالتك .

يعد الأمل هو المكوّن الأساسي لعلاجك وشفائك . وقد تشعر في هذه اللحظة بأن العلاج أبعد ما يكون عنك . لن أطلب منك في هذه المرحلة أن تتحلى بالثقة واليقين في الشفاء ، ولكنني أطلب منك أن تتمنى الشفاء وتأمله .

يقول " رونالد ريجان " - الرئيس الأربعون للولايات المتحدة : " لا يمكنك قتل فكرة ، ولكن يمكنك أن تعدو خلف الأمل " .

لديك القوة اليوم لتختار مشاعرك ، و عندما يكون لديك الثقة في قدرتك على الشفاء من الاكتئاب ، فسيعطيك هذا الكتاب الوسيلة التي يمكنك من خلالها توظيف هذه القوة .

الجزء الثاني

لماذا أنا ؟

٧

الجينات الموروثة

إن ما يوجد خلفنا ، وما يوجد أمامنا يعد أشياء طفيفة
مقارنة بما يكمن داخلنا .

" رالف والدو إيمرسون " (١٨٠٣ - ١٨٨٢)

جوهر القول

ليس أمامنا إلا أن نحقق أفضل مما لدينا .

هناك استعداد طبيعي وراثي للإصابة ببعض أشكال الاكتئاب ، خاصة تلك الأشكال التي تتكرر باستمرار . على سبيل المثال ، لقد اكتُشف أنه في حالة التوأمين المتماثلين ، إذا أصيب أحدهما بحالة اكتئاب ، فإن نسبة احتمال إصابة الآخر بالاكتئاب أيضاً تتعدى نسبة ٧٠٪ . أما مع التوأمين غير المتماثلين ، تصبح النسبة ٢٥ ٪ كاحتمال الإصابة بمرض الاكتئاب كعامل وراثي ، وهي نفس النسبة أيضاً بالنسبة لإصابة هؤلاء التوائم بالاكتئاب مع الأقارب الآخرين .

إن العامل الوراثي ، عامل مهم . فإن الباحثين على جانبي المحيط الأطلنطي ، قد أجروا بحوثهم على مجموعتين من الأفراد المتبنّين ـ هؤلاء الذين تم تشخيصهم بأنهم مصابون بالاكتئاب ـ وهؤلاء الذين لم يعانوا من الاكتئاب . لقد اكتشفوا أن أقارب الشخص المتبنى المصاب بالاكتئاب ، تزداد معدلات احتمال إصابتهم بمرض الاكتئاب العيادي ، أكثر مقارنة بأقارب هؤلاء الذين لم يعانوا الاكتئاب .

إلى أي مدى يمكن أن يتأثر العقل بعامل وراثي يجعل بعضنا عرضة للاكتئاب أكثر من البعض الآخر ؟

إن الأشخاص الذين لديهم حساسية بيولوجية للاكتئاب أكثر من الآخرين ، يزداد احتمال إصابتهم بحالات من الاكتئاب العقلي ، حيث يحدث خلل في عملية إنتاج المواد الكيميائية العصبية التي يتم انتاجها واستخدامها داخل المخ . يُعتقد أن السبب في ذلك القصور يعود إلى الجينات ، تلك الأجزاء الصغيرة الموجودة في الحمض النووي الذي يتحكم في عدد كبير من العمليات الكيميائية داخل الجسم .

تعد الجينات ضرورية جداً للحياة ، فهي التي تتحكم في لون وأنسجة البشرة ، والوجه ، والشكل العام للجسم ، وكذلك لون العين ، والشعر ، وتقوم الجينات كذلك ببعض التغيرات والتحسينات داخلنا ، والتي تؤدي ـ مع النمو ـ إلى نمو الأعضاء التناسلية . تلعب الجينات

دوراً مهماً في تكوين شخصياتنا ، وحساسيتنا لأنواع محددة من الأمراض ، بما فيها الاكتئاب ، ولكن فرديتنا وخصوصيتنا ، ونمط الشخصية الذي اكتسبناه ، تعتمد جميعها علينا وعلى كيفية تفسيرنا للخبرات التي اكتسبناها خلال فترة الطفولة المبكرة .

إن طريقة نمو وتطور المخ أثناء فترة الرضاعة والطفولة المبكرة ، تعتمد بشكل كبير على المدخلات الاجتماعية ، فإن مخ الطفل المحبوب ، والمرغوب يختلف عن مخ الطفل الذي يتعرض للاعتداء والمهدد دائماً . إن حياتنا الواقعية ، وخبراتنا ، تعمل على تشكيل المخ لدينا ، وطريقة النمو تربط بين ما نتلقاه . العالم الخارجي ، وما يحدث لنا فيه ، مع ما يحدث بداخل عقولنا .

قد يبدو ذلك جيداً من الناحية النظرية ، ولكن ما مدى فاعليته من الناحية العملية ؟ من الناحية الدقيقة على مستوى الخلية الأساس ، فإنه يمكن مقارنة جهاز الحاسوب مع المخ البشرى . وعلى وجه العموم ، فإن الحاسوب عبارة عن سلسلة من الموصلات الدقيقة التي يمكن أن تتم برمجتها بحيث تتوقف أو تعمل على نحو متبادل ، وذلك بناءً على المهمة المطلوبة من الحاسوب . وبالمثل ، فإن خلايا المخ (الخلايا العصبية حتى نتوخى الدقة) إما أن تكون نشطة أو غير نشطة ، ونقصد بالنشاط إطلاق إشارات كهروكيميائية لإحداث سلوك ما (كأن يصرخ الطفل قائلاً لنفسه : " اركض - إن أبى غاضب منك ") ، أما توقف النشاط فيتم حينما لا يتطلب الأمر إحداث أي تغير في السلوك (كأن يقول الطفل لنفسه : " لا تركض - فأمي تريد أن تعطيك بعض الحلوى ") .

وعندما تصاب بالاكتئاب في مرحلة الطفولة (كما في المثال السابق والذي وضعناه بين قوسين) فإن كيمياء مخك ستتغير وتهيئك للمشكلة الجديدة التي تواجهك ، مما يسبب توتراً وإجهاداً للجسد بأكمله .

ويتصادم عدد من الهرمونات مع بعضه البعض مثل الأدرينالين ، والنور أدرينالين ، والكورتيزول ، وعدد من المواد الكيميائية الأخرى ، مما يؤثر بشدة على عمليات التحويل والتوصيل التي تتم داخل المخ .

وبمرور الوقت ، ومع التكرار المستمر لهذه العملية ، فإن هذه التغيرات الكيميائية ، والتي تحدث كاستجابة لما يواجهنا في العالم الخارجي ، يمكن لها أن تؤثر على تعديل مستقبلات المخ ، وكذلك طريقة ارتباط الخلايا العصبية مع بعضها البعض . هناك ارتباط وثيق بين شكل المخ لدى الطفل ، والعالم الخارجي تماماً منذ تجاربه المبكرة في الحياة .

فالتصور الطبي بعيد المدى يستهدف الوقاية من أعراض الاكتئاب التي تصيب من لديهم استعداد وراثي للإصابة به ، واعتمد ذلك على جيل جديد من " مثبطات إعادة استيعاب السيروتونين " والذي تفوق على دواء " بروزاك " ، ومشتقاته .

ولكن ، ما الذي بإمكاننا فعله ، للقضاء على الاكتئاب الآن ؟ لنبدأ بما يجب أن نتجنب فعله : لا يجب أن نلوم آباءنا على مجموعة الجينات غير المكتملة والتي ورثناها عنهم ، ولا يجب أن نلومهم كذلك على الخبرة غير المكتملة التي اكتسبناها في طفولتنا ، حتى إن كانت خبرتنا هذه بائسة إلى أقصى الحدود . إنه ليس بإمكاننا تغيير الماضي أو الجينات الموجودة بداخلنا (فبالتأكيد ، هناك بعض الجينات بداخلنا أفضل بكثير من تلك الموجودة داخل أناس آخرين (ولا يمكن تعديلها ، أو اكتساب غيرها) .

إن لوم الآخرين على إصابتنا بالاكتئاب ، هو أحد الطرق المؤكدة التي تؤدى إلى دوام الاكتئاب واستمراره . فلوم أحد آبائنا أو أي شخص آخر مسئول عن تربيتنا بما في ذلك نحن أنفسنا ، يجعلنا ننفى إرادتنا ، ونجعل أنفسنا عرضة للاكتئاب بشكل مستمر .

إن تفكيرنا الإيجابي الفعال في الوقت الحالي ، هو ما يؤثر على مستقبلنا ويتدخل في رسم ملامحه ، وحتى نتحرر تماماً من الاكتئاب ، فمن الضروري أن نؤمن أشد الإيمان بأن آباءنا ، وأولياء أمورنا كانوا يحاولون بذل أقصى جهودهم من خلال إدراكهم المحدود ، ومعرفتهم ووعيهم المحدودين واللذين اكتسبوهما عبر الزمن . فإن كنت بحاجة لبرر لتغفر لهم وتسامحهم ، ولكنك لا تعرف تماماً كيف تحصل على هذا المبرر ، فقد تجد العون والمساعدة في الفصلين التاليين ، بالإضافة للفصل التاسع والثلاثين .

إن أفضل مساهمة لإضفاء السعادة على مستقبل طفل لم يعش طفولة مرضية ، وسلبت منه بهجتها نحصل عليها من الطفولة المحطمة الزائفة ، هو التأكيد على أن أخطاء الجيل السابق لا يجب أن تتجلى في حياة أجيال المستقبل .

٨

الأفكار المريرة

إذا كان بمقدورنا قراءة تاريخ أعدائنا ، فسنجد بالتأكيد في حياة
كل منهم ما يكفي من الأحزان ، والمعاناة لما يقضي
على كل مشاعر العدوان والخصومة .

هنري وادزورث لونجفيلو (١٨٠٧ - ١٨٨٢) ،
حِمل الحطب

جوهر القول

اصفح عن غيرك ، وتناس ما صدر منه .

من بين كل الأقاويل والاقتباسات التي وردت في هذا الكتاب ، وأعتقد أنه لا يوجد أقل من ستة وستين اقتباساً عظيماً ، فإن المقولة التي أوردتها على لسانه " لونجفيلو " ، هي أعظمها جميعاً . إنني محظوظ لأنني في هذه الأيام لدى أصدقاء كثيرون جداً ، وأعداء قليلون جداً . وفي هذه المواقف النادرة ، والتي أنظر فيها إلى عيون هؤلاء الذين أعتبرهم أعدائي ، فإنني أتذكر على الفور كلمات " لونجفيلو " .

وعلى العكس من ذلك ، ففي الماضي عندما كنت عرضة للإصابة بمرض الاكتئاب لمرات عديدة ، كنت عرضة أيضاً للانشغال بالأفكار المريرة . إنني أعلم جيداً ـ من خلال خبرتي ـ أن مثل هذه الأفكار تسبب ضرراً أكثر من غيرها .

وعلى امتداد هذا الكتاب هنالك العديد من النقاط الجوهرية المتمثلة بداخل مراحل بسيطة صغيرة ، يجب علينا ـ أنت وأنا معك ـ أن نتعاون من خلالها ونعمل معاً على طرد هذه الأفكار المريرة من عقلك ، ثم نخلق بعد ذلك بيئة مريحة يسودها الصفح والتسامح ، حتى تشعر بأنك أقل عرضة للإصابة بهذه الأفكار المريرة مستقبلاً .

قد أكون غير صادق ، وغير واقعي إذا اعتقدتُ أنه بإمكاني أن أعلمك الأساليب الضرورية لتحقيق ذلك في فصل واحد قصر أو طال . إنني بالفعل عاجز عن ذلك . ويبدو أن هناك أموراً كثيرة متفرقة يجب أن تتعامل معها في البداية قبل أن تتمكن من التصالح مع ماضيك ، وأن تقوم بتعديل أسلوب تفكيرك ، فذلك هو المفتاح الرئيسي للتخلص الدائم من الاكتئاب .

ولحسن الحظ ، فإنه بإمكاننا التعامل مع كل الأمور الواردة علي صفحات هذا الكتاب ، وسوف نفعل ذلك واضعين في الاعتبار كل ما يثير مشاعرك وأحاسيسك . وقبل أن نقوم بعمل أي شيء لإحراز التقدم العظيم ، فإننا نحتاج إلى فحص أفكارنا المريرة ومراجعتها ، وتحديد

الطريقة التي نجعل بها معاناتنا حية ومتواصلة ، ومدى إسهام ذلك في تدميرنا لذاتنا ومعاناتنا من نوبات الغضب الشديد .

غالباً ما يستمر الألم مع استمرار تركيزنا على أفكارنا ، واستعادة جراحنا مراراً وتكراراً في عقولنا ، والتهويل من شأن مظالمنا وتظلماتنا ، وكذلك إساءة الحديث عن كل من اقترف ذنباً في حقنا . ودائماً ما يزداد شعورنا بعدم الراحة عندما نستجيب للمضايقات الصغيرة بما لا يتلاءم مع حجمها ، الانتكاسات المؤقتة العابرة . كم مِنَّا عاقب نفسه ولامها من وقت لآخر ، وتعامل مع الأمور بشكل شخصي ؟

إن تعلم كيفية التحكم في أسلوب تفكيرنا ، وإيجاد طريقة فعالة لكسر حدة أفكارنا المريرة وتعديلها ، سوف يعطي لكيمياء المخ فرصة تحقيق الشفاء من الأضرار التي لحقت بنا في الفترة الماضية . وعندما نتمكن من اتباع هذا الأسلوب بإتقان وحكمة ، فسنتمكن من معالجة جراح الماضي - البعيد أو القريب - وسوف ينصرف الاكتئاب بعيداً ، لأن أفكارنا لها دور قوى وفعال في تقرير ما إذا كنا سنظل مكتئبين أم لا .

كيف يحدث ذلك ؟ يرجع السبب ببساطة إلى أن أفكارنا - تلك القبيحة والمريرة ، وتلك التي قد تثير اهتمامك أيضاً - تسبق عملية التغير الكيميائي التي تحدث داخل أمخاخنا .

يجب ألا نتبع أساليب تدريب العقل على انتقاء الأفكار بوجه عام ، وألا يكون العقل مرتعاً للأفكار المريرة على وجه الخصوص ، وذلك حتى تشعر بأنك قادر على المنافسة ، والتحدي . وفي هذه اللحظة ، فالعامل المهم الذي يجب أن تفكر فيه هو أن الاكتئاب يميل إلى أن يتخذ مسارات فرعية في أفكارنا ويطوقها في واحد من بين سبعة أنماط فكرية لا تبعث على التقدم . وإنني أريد أن أشير إلي هذه الأفكار غير المرغوب فيها كسبع زهرات من النعناع الخام حيث إنني لا أحب النعناع . وسيكون ذلك بمثابة نقطة تحول هائلة في خطتك العلاجية ، وسأكون

فخوراً بك ، إذا كنت قادراً على تحديد نموذج التفكير الخاص بك ، وفق زهرات النعناع السبع التالية . وإذا اعتقدت أن أكثر من نموذج مما يلي ينطبق عليك ، فاختر النموذج الغالب من بينها . وسوف نتحدث عن اكتشافاتك فيما بعد .

زهرات النعناع السبع :

١. الشعور بكراهية الآخرين لك ـ مثل : صديقي / صديقتي / شريك حياتي / هذا الشخص الغريب / أي إنسان / جميعهم يقللون من شأني / لا يحبونني / لا يرغبون في معرفتي إنني غير محبوب . ولن يحبني أي إنسان مرة أخري

٢. الشعور بالدونية ـ مثل لا يهتم والداي بي / يسيئان معاملتي / يهجرانني / يحبسانني / يرهبانني / لا يريدانني أن أشترك في النادي الرياضي / لا أحد يحبني / إنني غير متعلم / لا أمتلك مالاً / ليس لدي وظيفة / ليس لدي أصدقاء / ليس لدى منزل / ليس لدي طموحات / ليس لدي شجاعة عاطفية .. إلخ . لا يمكنني أبداً أن أكون جيداً كالآخرين

٣. الشعور بالتورط ـ مثل : أشعر بأن الجميع يورطونني . أسرتي / طفلي / شريك حياتي / وظيفتي / ظروفي المحيطة بي / عمري / حالتي الصحية / بيئتي .. إلخ . لا أستطيع أن أقوم بعمل ما أريد عمله .

٤. الفشل ـ مثل : لا أستطيع إحراز أي درجات / اجتياز أي امتحان / الالتحاق بالجامعة / الحصول على وظيفة / الفوز بأي تسابق / أشعر بانخفاض مستواي / أشعر بأنني مهمش / أشعر بأنني مستهدف / أشعر بأنني عالة ، وبلا فائدة / لقد فشلت أعمالي / استثماراتي /

خطتي / عمليتي الجراحية / رحلتي .. إلخ . إنني فاشل إلى أقصى الحدود .

٥. عدم الكفاية ـ مثل : لا أستطيع أن أساير المواقف الجديدة / نظام شركتي الجديد / وظيفتي الجديدة / منزلي الجديد / ولادة طفل جديد / الإشاعات التي تثار حولي / إنني أشعر بعدم القيمة ، واليأس ، حيث إنني غير قادر على عمل ما هو مطلوب أو متوقع مني .

٦. الوحدة ـ مثل : إنني وحيد في هذا العالم الآن ، وإننى أريد أن يهتم بي أي شخص / يتحدث إليّ / يعرفني / يأتي إليّ ، ويزورني / يشاركني حياتي .. إلخ . إنني عاجز عن المثابرة والمواصلة ، فما فائدة ذلك الآن ؟ إنني لن أكون سعيداً مرة أخرى .

٧. الاعتماد على الآخرين (الانقياد) ـ مثل : إنني مدمن للعب الميسر والقمار / مدمن المكوث على شبكة الإنترنت / مدمن للكحول / وللعقاقير المخدرة / أو للمواد الخطيرة الأخرى المدمرة . إنني لا أستطيع التحكم في هوايتي .

زهرة النعناع التي تنطبق على هي الزهرة رقم .....

٩

القلق

من وجهة نظر صناعة الإعلان ...

إن أفضل حالة عقلية مرغوب فيها من أجل اكتساب عميل محتمل ، هي أن نجعل العميل المستهدف يشعر بالقلق الذي يؤدي إلى الاكتئاب ، ويكون ذلك مصطحباً مجموعة جيدة من الأهداف والرغبات غير الواقعية .

مجلة نيويورك لاستعراض الكتب ـ الثاني من يونيه ١٩٨٣

جوهر القول

القلق خوف يشبه فطيرة البيتزا : رقيق وعلى مساحة كبيرة .

إن القلق ـ هذا الذي ينذر بحالة من الاكتئاب ـ يمكن أن يتجزأ إلي ثلاثة أقسام رئيسية . وإن أفضل طريقة لفهم ذلك ، هي أن تتخيل شريط كاسيت دائراً في جهاز المسجل . تمثل البكرة الموجودة ناحية اليسار من الشريط كل أحداث ماضيك التي تسبب القلق ، وتمثل الحلقة الأخرى مستقبلك ، وهي تشمل شريطاً مغناطيسياً فارغاً ، حيث إنك لم تعشه بعد ويمثل ما تبقي من حياتك . يمكن لهذا الشريط أن يدور في كلا الاتجاهين . وأياً كان اتجاه الشريط ، فإن الجزء المسموع منه هو اللحظة التي تحياها الآن وهي الاكتئاب . هيا نفحص تلك المكونات الثلاثة الرئيسية . حتى يمكننا ـ في الفصول التالية ـ أن نعرف كيف نجرد القلق من القدرة على إصابة عقولنا بالاكتئاب وتعذيبها

إن أحداث الماضي التي تسبب القلق ، هي تلك الأحداث التي وقعت بالفعل أو لم تقع مطلقاً . لكنك شعرت بالقلق تجاهها ، على أية حال أنت تفكر فيها بين الحين والآخر . وبذلك تنهك ذاكرتك في كل مرة تفكر في هذه الأحداث

إن من يعاني من نوبات الرعب . أو الاكتئاب . يميل إلي استثارة الماضي . واستعادة الذكريات المؤلمة ، خاصة تلك التي حدثت للمقربين إليه ، أو تلك التي حدثت له هو نفسه . إننا نتذكر باستمرار الأشياء التي صدرت عنا . والتي لم يكن من الضروري صدورها تجاه أناس آخرين ، ونشعر بالذنب . وتأنيب الضمير ، والتعاسة . فتلك الحوارات الذاتية التي تحدث داخل عقولنا تشمل الأشياء التي كان يجب القيام بها لكن لم يتم ذلك . والأشياء التي كان يجب عدم التفوه بها . ولكنها حدثت . إن الأفكار والمآسي وأحداث الفوضى التي وقعت في الماضي ، تعود متدفقة لتذكرنا كم كنا غرقي في حالات من اليأس والفشل .

لا تتمثل أهمية الأمر في نوع زهرة النعناع التي تحدثنا عنها في الفصل السابق ، وأي منها ينطبق عليك ، ولكن هناك منطقتين حاسمتين

بخصوص شفائك ، علينا أن نتذكرهما الآن ، وهما : الصفح ، والتفكير المعدَّل .

فمن خلال الصفح ، أعني مسامحة ذاتك ، والصفح عنها ، وعن كل الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي ، والصفح كذلك عن هؤلاء الذين أساءوا إليك . وأعنى بالتفكير المعدَّل ، تلك الحالة التي تلي تنقية العقل من أخطاء الماضي ، والعتاب النفسي التي تؤدي جميعها إلي الشفاء . وسوف نغطي هاتين المنطقتين في الفصول التالية .

وحتى يستمر شريط الكاسيت دائراً في عقلك ، فإن ما يجب أن يُسجَّل على الحلقة اليمني ـ مستقبلك الخالي من الاكتئاب ـ المتمثل في الصفح والتفكير المعدَّل . وفيما بعد ، في الجزأين الرابع ، والسادس من هذا الكتاب سنوضح ما لدينا من الأمور التي لم تنته ، والتي تخص البكرة اليسرى من الشريط (ماضيك) . وحتى ذلك الحين ، دعنا نستريح مما يثير قلقنا من الأمور الكثيرة الحالية ، (الجزء الممسوح من الشريط) وذلك من خلال رحلة قصيرة إلى شاطيء جنة الفردوس .

شاطئ جنة الفردوس

أولاً . اقرأ ما تبقي من هذا الفصل قراءة متعمقة ، ثم اهدأ ، واخلع نعليك . وأغمض عينيك . وكن واعياً ولاحظ حالة تنفسك ، وامنح نفسك لحظات قليلة للهدوء .

اجعل عينيك مغلقتين ، ولكن تخيل ما يمكنك أن تراه إذا كانتا مفتوحتين . ركز تفكيرك على شيء واحد في الحجرة يكون مألوفاً لك ، ثم استكشفه وافحصه بدقة ، ولاحظ مكانه ، خامته ، وشكله الخارجي .

تخيل هذا الشيء ينصهر أمام عينيك دون حرارة أو خطورة . تخيل أنه يذوب ويتحول إلي رمل أبيض ، وأنه يتفتت بسبب وزنه الخاص متحولاً إلى كومة من الرمل . تخيل أيضاً أن كل شيء حولك يتفتت إلي حبَّاتِ رمل ، حتى تجد نفسك راقداً أو جالساً في مكان فسيح من الرمال البيضاء اللامعة .

إنك الآن على شاطيء جنة الفردوس ..... شاطيء من الرمال البيضاء الناعمة . خلفك أشجار نخل شاهقة تجنح وتميل بفعل النسيم . وأمامك بحرٌ صافٍ كالبللور . تخيل أنك تستمع لصوت الأمواج المتلاطمة بالشاطيء ، واستشعر دفء الشمس على بشرتك . تخيل أن هناك نسمة تلطف الحرارة ، وتجعلها معتدلة ، مما يجعلك تشعر بالراحة والأمان .

تخيل السماء من فوقك ، وهي مليئة بالسحب التي تشبه بياض الصوف ، أو القطن المنفوش . وتَمُر فوق رأسك ماضية في الأفق . استشعر عضلاتك وهي مسترخية ، وتصبح أكثر ليونة ومرونة ، وأنت جالس في هذه الجزيرة البهيَّة . وحيداً ، وليس هناك أي مصدر لإزعاجك . إنك سعيد تحت الشمس . مستمتع بالراحة ، والاطمئنان ، والهدوء ، منفرد بنفسك ، وبعض الطيور المغردة المصاحبة لك . ركز تفكيرك على صوت البحر . وحاول أن تستمع لأصوات نورس البحر ، وتمتع بإحساس الحرية . والتحرر من كل ما يثير اهتمامك وقلقك

يمكنك - إذا رغبت في ذلك - أن تقوم . وتتحرك نحو المياه . وتستشعر أثر المياه اللطيف في كاحليك . استشعر حرارة الشمس تخترق بشرتك . حتى تصل إلى عظامك ، وتفكك كل مفاصلك وأربطتها . استشعر الإحساس الذي ينتابك بالحرارة والدفء من خلال ذلك مما يجلب لك الراحة ، والهدوء .

والآن ، استعد لمغادرة هذا المكان ، والعودة إلى الواقع . لا تفتح عينيك ، بل قم بإلقاء نظرة أخيرة على ما حولك ، واحفظ في ذاكرتك

كل ما تراه ، حتى يمكنك أن تعود إليه مرة أخرى وقتما تشاء . وببطء ، تخيل الرمال من حولك تعود إلي حالتها السابقة لتشكيل الشيء الذي كنت في الأصل مركزاً تفكيرك عليه . وقبل أن تفتح عينيك ، تخيل باقي الأشياء من حولك في الحجرة . وعندما تشعر بأنك مستعد ، مدّد جسمك ببطء وهدوء ، ثم افتح عينيك . ستجد أنك الآن أكثر هدوءاً ، وراحة عن ذي قبل . ردد الكلمات التالية مع نفسك ، بإقرار كل ما فيها ، فستصبح هذه الكلمات حقيقية ، ومتوافقة معك . قم بتكرار هذه التدريبات مرة كل يوم لمدة شهر .

" إنني أشعر بالمزيد من الراحة والهدوء ، سوف أبدأ بالشعور بالقوة والقدرة البدنية . سأكتسب المزيد من الثقة ، بما يجعلني قادراً على أداء كل الأشياء التي أنا بحاجة إليها . سأشعر بأن هذه الثقة تزداد بداخلي ، وسأشعر بمزيد من الراحة والاسترخاء . سأجد أن التركيز أصبح سهلاً ، وسأشعر بإحساس عميق من الأمان والراحة . سأجد أن أفكاري لم تعد متمركزة حول ذاتي ، وكلما تمر الأيام ، سأشعر بالقوة في عقلي وفي بدني " .

١٠

الخسارة في الحب

هناك مأساتان في هذه الحياة :
إحداهما أن تفقد رغبتك العاطفية ، والأخرى أن تجدها .

جورج برناردشو (١٨٥٦ ـ ١٩٥٠)
الإنسان والسوبرمان

جوهر القول

قد تكون الحياة حقيرة ، ولكنها غداً قد تكون جميلة .

تسبب الخسارة في الحب آلاماً كبيرة ، وهي تؤدي بالتأكيد للإصابة بالغضب ، والاكتئاب ، واليأس . قد تشعر بأنك لن تقع في شراك الحب يوماً من الأيام ، أو أن تُحب مرة أخرى . ولكن لا يُنتظر منك أن تؤمن بذلك أبداً ولو للحظة . إن الإحساس بالصدمة ، والغضب ، وعدم الإيمان ، وحسرة القلب الممزق ، الناتجة عن فقدان الحبيب ، جميعها تقاوم التفكير العقلي والذهني ، إنها تحطم الأساس الراسخ لمشاعرك .

هذه الخبرة سوف تسبب لنا الشعور بالمهانة ، وعلينا أن نتعلم قبول حقيقة أن ذلك سيستغرق وقتاً حتى نعود إلي حالتنا الطبيعية ، ونبدأ الحياة من جديد . إن مشاعرنا محطمة ـ تماماً كما لو كنا قد تعرضنا لحادث تسبب في جروح بدنية ـ وسوف تستغرق وقتاً لشفائها . وأثناء ذلك الوقت ، علينا أن نعتني بأنفسنا حيث إننا محطمون . إننا بحاجة لعلاجات خاصة ، والنوم لفترات طويلة . إننا ـ في الواقع ـ بحاجة إلي كتيبة من المساعدين ، وإننا بالفعل نستحق ذلك . لقد حان الوقت الذي ينبغي فيه على أصدقائنا مساعدتنا ، ولأهمية ذلك الأمر وجدارته فإننا سوف نخصص له فصلاً خاصاً فيما بعد في هذا الكتاب .

لا تقلل من قيمة نفسك الآن تبريراً لحاجتك لمساعدة أصدقائك ، حيث لم تلجأ لهم في مثل هذه المواقف من قبل . فما فائدة الصداقة إذن ؟ إن الصداقة لا تعني أن يشاركك أصدقاؤك اللحظات الجميلة فقط ، ولكن الصديق الحقيقي هو من يسعده أن تعلن له عن كل ما بك . فقط عليك أن تتذكر كم كنت سعيداً عندما ساعدت شخصاً بحاجة لمساعدتك . بالتأكيد ، كنت تشجع أصدقاءك وتطلب منهم اللجوء إليك إذا شعروا بأية مشكلة كما تشعر أنت الآن . وإنني على سبيل المثال لا أفخر كثيراً باعترافي بأن أقرب ، وأعز أصدقائي كان قد زارني ، وهدأ من روعي ، وطمأنني في أصعب لحظات اليأس التي مررت بها .

وعندما تحطمت ، وأصبت بحالات شديدة من الاكتئاب إثر إصابتي بسكتتين دماغيتين قديماً ، وعندما واجهت موقفاً سيئاً مع امرأة ما ـ وأعتقد أنها ستوافقني فيما سأقوله ـ فإنني أعتقد أننا نحقق استفادة من لحظات الألم ، وخبرات الحزن في حياتنا أكثر مما يمكن أن نحققه من لحظات النشوة والسعادة . لقد كنت في مثل حالك الآن ، وصادفت وقتها المرأة التي أحلم بها ـ حيث كان من المستحيل أن تصادفها في مثل هذه الظروف ـ وعشنا معاً أقصي درجات السعادة حتى الآن .

ستتعلم في هذا الكتاب الكثير عن كيفية التغلب على الاكتئاب ، ومحن الحياة وصعابها بغض النظر عن الحب المستقبلي ، والسعادة المتوقعة ومدى اعتقادك بإمكانية تحقيقها ، فإنني آمل أن تكون في موضع يحقق لك السعادة في أقرب وقت .

وحتى ذلك الوقت ، وحيث إنك مصاب بضرر بالغ بالفعل ، فليس لدي مانع من تقديمك لمزيد من الألم ـ العلاج الإكراهي المؤلم ـ في شكل رباط مطاطي ترتديه حول رسغك في جميع الأوقات ، ليلاً ونهاراً . لا ترتكب أخطاءً ، واستخدم هذا الرباط المطاطي بشكل صحيح ، فهو يعد أداة للتغلب على الضغط الناتج عن غياب المقربين والمحبوبين عن حياتك للأبد . تأكد أن الرباط المطاطي غير محكم حتى لا يعوق دوران الدم ، ولكن تأكد أنه مربوط بشكل مريح ، وبما لا يسمح بوقوعه . عندما تتذكر أياً من الأطراف الأخرى في علاقاتك السابقة ، والذين كنت تشاركهم أوقاتاً سعيدة ، قم بجذب الرباط المطاطي ، اجذبه جذبة قوية ، ليس للدرجة التي تجعلك تؤذي نفسك بألم شديد ، ولا تتسبب في ترك أثر على جلدك .

هذا النوع من العلاج الإكراهي المؤلم ، قد يبدو غريباً ، ولكنه مفيد وفعّال . ولكن كيف يكون مثل هذا العلاج مفيداً ؟ إن عقلك الباطن سوف يقوم بالربط بين حدة الألم والأفكار السيئة وبين الإساءة التي تعرضت لها

من الأطراف الأخرى في علاقاتك السابقة . ومع الوقت سوف يعمل عقلك الباطن على تجنب الألم ، وسيقلل التفكير فيما مضي ، وبعد وقت قليل ، سيحين الوقت لإزالة الرباط المطاطي ، وتحتفل بالحرية التي حصلت عليها مؤخراً مع أصدقائك ، وبعض المشروبات المثلجة .

١١

تحطم المستقبل الوظيفي

عندما يفقد جارك وظيفته ، يكون ذلك دليلاً
علي الركود الاقتصادي .. وإنها لحالة اكتئاب ، أن تفقدها أنت .

هاري إس . ترومان (١٨٨٤ - ١٩٧٢)

جوهر القول

هناك دائماً فرصة أخرى ، وبعد حادثين تعرضت لهما تأكدت أن ذلك حقيقي .

بالنسبة لكل إنسان ، فإن فقدان الوظيفة والتعرض لخبرة تحطم المستقبل الوظيفي يمكن أن يسببا الحسرة والانهيار النفسي . وبالنسبة للعديد من الناس ، فعندما تزول الصدمة الأولي ، فإنها يمكن أن تكون فرصة ذهبية ـ سواءً كانت دون قصد ، أو دون توقع ، أو حتى مؤلمة ، ولكنها موجودة لاستغلالها ـ لإظهار قوة الشخصية . وكنتيجة مباشرة لسوء الحظ أو ـ في بعض الحالات ـ لقيام أصحاب العمل بالتلاعب ، فإن ملايين الناس حول العالم قد وجدوا الرضا والراحة في ممارسة الأعمال الحرة ، أو وجدوا الحافز للبحث عن وظيفة خاصة لا تتطلب جهداً كبيراً .

بالتأكيد يُشفى كل شخص من الاكتئاب ، إلا إذا استسلم إلى اليأس . وعندما يتمكن الاكتئاب ـ بغض النظر عن مدى قوته ـ من إحكام قبضته عليك ، فإنه لا يدوم إلي الأبد . عندما يقوم بعض الناس بهزيمة الاكتئاب والعودة إلي الحياة الطبيعية ، فإنهم يصبحون مفعمين بالقوة والطاقة والتصميم على تغيير حياتهم للأفضل . هذا هو السبب الذي يجعل من الضروري أن نعيش لحظات الضحك واللهو ، ونحتفل كثيراً بأننا مؤهلون للقسم الثاني من هذا الكتاب .

عُدْ بذاكرتك إلي أيام الدراسة الأولي . كانت الفكرة الرئيسية هي أن تتعلم دروسك في الفصل أولاً ، ثم تُختبر فيها بعد ذلك . وفي جامعة الحياة ، دائماً ما تظهر الأشياء ، وكأنها تسير في الطريق العكسي . إننا جميعاً نخضع للاختبار بين الحين والآخر ـ عندما نتعرض لأزمة في مجال العمل ، أو عندما نكون على وشك الإصابة بالاكتئاب ـ قبل أن نتعلم العواقب المؤلمة ، عندما تكون لدينا كل من الفرصة ، والاهتمام لتعلم هذه الدروس حتى يمكننا أن نكتسب فائدة عظيمة من المشكلة الحالية التي نمر بها .

إنك بالفعل على وفاق معي ـ بكل الأمل ـ حيث إنك الآن قد قرأت العديد من الفصول في هذا الكتاب مما سيساعدك على أداء الأشياء على أكمل وجه . إليك الآن بعض الأسئلة المفيدة التي يجب أن تطرحها على نفسك ، وأن تناقشها مع أسرتك وأصدقائك . ولكن احذر ، إن أول رد فعل لك ، قد يجعلك تنصرف عن جميع هذه الأسئلة . لا تعبأ برد فعلك الأول ، فإن الأمور التي تفكر فيها ثانياً وثالثاً ، هي ما يجب أن تهتم بها . إنني أبحث جاهداً عن رأيك الحقيقي ، وإنني أعلم مدى صعوبة أن تبوح برأيك وتعلن عنه ، بينما أنت مصاب بالاكتئاب .

- كم عدد الطرق المختلفة التي يمكنني من خلالها الاستفادة من المشكلات العابرة أفضل استفادة ؟
- هل أفشل ، إذا استفدت من التجربة ودفعت حياتي إلي الأمام ؟
- هل هناك بعض الظروف والأحوال التي يمكنها أن تجعلني أقول بكامل اقتناع : " إنني سعيد لحدوث ذلك لي " ، أو " هذا هو أفضل ما يمكن أن يحدث لي " ؟

> هل يمكنك أن تصدق ما سأخبرك به ؟ يمكنني أن أقول بكل أمانة ، إن السكتتين الدماغيتين اللتين عانيت منهما عام ١٩٩٥ كانتا تمثلان فائدة كبيرة لي . لذا ، فقد استغرق الأمر أربع سنوات حتى يتحقق لي الشفاء التام ، ولكن هذه المأساة قد أجبرتني على أن أراجع حياتي ، وأعدل أسلوبي إلي الأفضل . إنني سعيد جداً الآن .

١٢

الكحوليات

يمكنك بالتأكيد أن تحصل على ربع جالون من الكحوليات ، في إناء سعته ثمن جالون ، بل قد تحصل على جالونين إذا بقيت حتى ساعة الإغلاق .

باتريك سكين كاتلنج (١٩٢٥ -)

جوهر القول

اكتشف معظم من أقلعوا عن الكحوليات ، أن السعادة لا صلة لها بالنبيذ .

هناك قبول عام متجدد هذه الأيام أن بعض المشروبات الروحية - حتى وإن تم استهلاكها باعتدال - لها تأثير هائل على الصحة والتغذية . وليس هناك من شك في أن إدمان الكحوليات ، والشره في تناولها يسببان الاكتئاب ، وأمراضا خطيرة ، حتى الوفاة . إن البعض قد يعتقد مخطئاً أن تناول الكحوليات قد يؤدى إلي التخفيف من الحالات المزاجية الكئيبة ، أو التخلص من الأحزان وهذا أمر غاية في الخطورة .

إن بعض الناس ممن يعانون من الاكتئاب ، ويفتقرون إلى القوة والطاقة ، قد يلجئون إلى الخمور والكحوليات معتقدين أنها ستجلب لهم القوة على مواصلة العمل والتوافق مع الحياة . قد يبدو ذلك مقبولاً بالنسبة للشخص المكتئب ، ولكن سيُثبت أنه حل مؤقت يؤدي إلى لحظات سعادة سريعاً ما تبلى وتختفي ،ويدمن بعدها الشخص تناول الكحوليات بشكل مفرط وزائد على الحد . وعلاوة على ذلك ، فإن تناول الكحول يؤدي إلي حدوث تغيرات في كيمياء المخ ، ويحتمل أن يؤدي إلى مزيد من الاكتئاب .

قام العديد من الأطباء بسؤال العديد من المرضى عن عاداتهم في تناول الكحوليات ، واكتشفوا أن معظم المرضى يقومون بتقليل حجم استهلاكهم للخمور ومقدار ما يتناولونه منها بنسبة النصف تقريباً . وإنني أنصحك - إذا كنت ممن أخاطبهم الآن - أن تتبع النصائح الطبية التالية :

- تخلص من رغبتك في تناول الكحوليات كوسيلة لتخفيف أحزانك ، ورفع معنوياتك .
- اطلب مساعدة فورية من جمعية مدمني الكحوليات ، إذا كنت تعاني من آثار ما بعد تناول الكحوليات والمصحوبة بارتعاد في الجسم ولا تستطيع التغلب على تلك الحالة إلا بتناول المزيد من الكحول .

- واستبدل أي مشروب كحولي بمشروب آخر غير كحولي .
- إذا كنت ستقيم حفلاً أو تستضيف حدثاً عندك ، فضع في اعتبارك ألا تقدم مشروبات روحية .
- اسأل الطبيب ، أو الصيدلي إذا ما كان آمناً تناول أي دواء قد تم وصفه لك من قبل .

إن الإدمان الشره للكحوليات يؤدي بالفعل إلي الإصابة بالاكتئاب ، أكثر مما هو أحد أعراض الاكتئاب . إذا واجهت صعوبة في الإقلاع عن تناول الكحوليات ، أو تحديد ميعاد التوقف ، فإن الامتناع المفاجيء والكلي قد يكون هو الخيار المناسب . فقد اكتشف المقلعون عن المشروبات الروحية أن السعادة ليست في النبيذ ، ولكن بعد أن واجهوا مشكلة الكحوليات بأنفسهم .

١٣

هل تشعر بالوحدة ؟

ادع الله أن يجعل من الوحدة حافزاً لك لتجد شيئاً
تعيش من أجله ، شيئاً عظيماً يستحق أن
تموت من أجله .

داج هامارسك جولد (١٩٠٥ - ١٩٦١)
مذكرات يومية

جوهر القول

لا تفقد الأمل في الحب أبدا .

إن الفرق بين التمتع برغد الوحدة واستقلاليتها والحرية الناجمة عنها ، وبين كونك وحيداً ، يعتمد في الأساس على شعورك تجاه التجربة التي تمر بها فعلاً . إن اخترت أن تكون وحيداً بإرادتك فقد يكون ذلك مفيداً لروحك . أما غير ذلك ، فقد يكون مدمراً ، حيث تشعر كأنك منعزل في عالمك الخاص ، تتحدث وحدك بلغتك الخاصة ولا تعرف إلا عاداتك الخاصة . بإمكانك أن ترى أناساً آخرين ، وتسمع أصواتهم ، ولكن يبدو أنك لا تمتلك القدرة على التفاعل معهم ، مما يسبب لك ألماً ، وذلاً ومهانة .

عندما لا ترتبط بشخص آخر ، ولا تستطيع أن تتذكر آخر مرة شاركت فيها إنساناً آخر النظرات الحميمة ، فقد تشعر بالألم الناجم عن الفراغ الداخلي والوحدة ، والهجران . إذا لم يكن هناك شخص في حياتك تهمه ويعتني بك ، فأي دافع سوف يحثك على النهوض مبكراً في الصباح وممارسة حياتك بهمة ونشاط ؟

وقد ينتج عن الوحدة المستمرة ، شعور بالخجل ، وإهمال للذات ، مما يجعلك في النهاية تتساءل عما إذا كان هناك بالفعل شخص في هذا العالم يكن لك الحب والاعتزاز .

كل شخص تقريباً يعرف تماماً هذا الإحساس المخيف وهو أن يكون الشخص بين الناس وفي نفس الوقت يعاني من الوحدة المدمرة . هناك احتمالات كثيرة محتملة ، لسبب شعورنا بالوحدة ، والانعزالية في حين أننا لسنا كذلك .

إن أشد أعراض الاكتئاب قسوة بالتأكيد هو الإحساس بالانعزالية والانقطاع عن الناس . ومن الناحية الأخرى يشير كل من " بول ماكارتني " ، و " جون لينون " إلي أن أناساً كثيرين يشعرون بالوحدة في أغنيتهم " إلينور ريجبي " ، ولم يكن جميع هؤلاء يعانون من الاكتئاب

طوال الوقت ؛ فقد لا يكون لدي البعض منهم شريك يعيشون معه ببساطة .

إنني أعرف الأثر الذي يبعث علي الشعور بالعجز للوحدة وكيف أنه يعوق الشفاء من الاكتئاب ، وسوف أساعدك على اجتياز هذه الفترة العصيبة التي تمر بها ، وذلك في الجزء الرابع من هذا الكتاب . إن فصل " التقدير الهائل للذات " على وجه الخصوص ، قد يفيدك كثيراً ، ولكن لا تحاول الاندفاع إلي هذا الفصل الآن . فهناك الكثير من المعلومات القيّمة التى أنت بحاجة إلي اكتسابها أولاً خلال الفصول التالية . ولكن أرجوك ، يجب أن تؤمن الآن بأن الوحدة مشكلة كبيرة للعديد من الناس ولكن يسهل التخلص منها ومهاجمتها ، وسوف نقهرها . لقد أمدني لقاء تم بالمصادفة مع سكرتيرة سابقة لي ، بالكثير من المعلومات المفيدة لي .

عندما كنت شريكاً في دار إصدار إحدى المجلات ، كانت سكرتيرتي هي أفضل أعضاء فريقي وأكثرهم قيمة فكنت كلما دخلت إلي مكتبي ، كانت على الفور تلاحظ حالتي النفسية ، ثم تقرر ـ وهي تقول مبتسمة : " صباح الخير " ـ إذا ما كانت تلك اللحظة هي المناسبة لعرض أي أخبار سيئة ، أو تقديم استقالتها الزائفة . كنت دائماً أقدرها خير تقدير (ومازلت أقدرها حتى الآن) ، وذات مرة ، وبعد أن قمت ببيع حصتي في المشروع الذي كنت شريكاً فيه ، وبينما كنت نازلاً من سيارة الأجرة وجدتها أمامي .

لقد كان ميعاد تناول وجبة الغداء ، وكان من الطبيعي أن نتوجه مباشرة إلي أقرب مطعم ، وتحدثنا عن كل الأخبار الجديدة أثناء تناول الغداء . وعندما كنا علي وشك مغادرة المطعم ، لم أستطع مقاومة سؤالي لها عن رأيها في كرئيس عمل . في البداية حاولت أن تتبع أسلوبا دبلوماسياً رقيقاً حتى تتجنب الرد على السؤال . إنني على يقين واقتناع

أن عملها معي كان يمثل أعظم وأسعد خمس سنوات في حياتها العملية . وبالنسبة لي ، كنت أريد أن أسمع ذلك منها شخصياً .

جلستْ باستقامة ، ونظرتْ إلي مباشرة قائلة : " هل أنت على يقين أنك تريد الرد على هذا السؤال ، "ديفيد " ؟ " بينما كانت ترتشف آخر جرعة من مشروبها ، وكان من الواضح أنها أرادت مضايقتي ببعض التصرفات الطائشة ، وكان ذلك على قدر اعتقادي .

" إنك أكثر الشخصيات المتهورة التي قابلتها وعملت معها . وإن لم أكن أعرف شريكك جيداً ، ما عملت كموظفة لديك منذ البداية . هل تتذكر ذلك اليوم عندما جئت إلي مكتبك تقريباً زاحفة على ركبتي ؟ " إنني أتذكر ذلك جيداً . " كان عندي انزلاق غضروفي وعنفتني كثيراً لتأخري . هل تريد أن أواصل الحديث ؟ " .

لم يكن ذلك ما انتظرت سماعه منها ، ولكن ذلك شجعني على التفكير في أن هناك ما يجب أن أقوم به من أشياء لم أكن ألاحظها من قبل - بالطبع - حتى أصابتني أول نوبة اكتئاب ، عندما كنت مريضاً لدرجة خطيرة ، ووحيداً ، ومكتئباً . وفي ذلك الحين ، وجدت نفسي بحاجة إلي العمل من أجل اكتساب مهارات اجتماعية . ومما يثير الدهشة والغرابة أن علاقاتي ، وعملي ، وشخصي ، جميعها أصبحت أكثر مرونة هذه الأيام . أنت كذلك ، ستجد الفرص الخاصة بك لتنمية حياتك وعلاقاتك الجديدة . من يعرف ؟ ! فقد تحقق فوائد ومزايا كثيرة .

١٤

الشعور بالفشل

أن تقدم على فعل أشياء عظيمة ، حتى تحقق انتصارات جليلة - حتى إن حالفك الفشل - أفضل بكثير من أن تدرج في قائمة هؤلاء من ذوي النفوس الضعيفة الذين لا يستمتعون بنجاحاتهم ، ولا يعانون إخفاقاتهم ؛ لأنهم يعيشون في ذلك الخط الرمادي الذي لا يعرف الانتصار ، ولا الهزيمة .

ثيودور روزفلت (١٨٥٨ – ١٩١٩)

جوهر القول

ما الفشل إلا منعطف في طريق النجاح .

هل تحيا ـ كمعظم المصابين بالاكتئاب ـ كثيراً من حياتك متعلقاً بالماضي ؟ هل دائماً ما تكثر التحدث عن أخطاء الماضي ، ومصائبه ، وحوادثه ، وتقلبها كذلك في عقلك كثيراً ، كما لو أنك مرتبط بأحداث الماضي هذه ؟ إن أكثر الاعتقادات المحبطة التي يعتنقها معظمنا هي أن الشخصية التي عشناها أمس هي الشخصية التي يجب أن نعيشها اليوم ، وغداً وإلي الأبد .

إن هذا الاعتقاد المحبط القاصر يجعلنا مرتبطين بالماضي وأخطائه ، وتجاربه ، مما ينعكس على حدودنا وتصرفاتنا الحالية . إننا أحياناً ما نؤمن بالفكرة المريحة ولكن الزائفة أيضاً والتي تشير إلي أن التاريخ يقوم حقاً بتكرار نفسه ، ولذا فإذا لم نكن ناجحين في الماضي ، فمن المستحيل أن نكون ناجحين في المستقبل .

إن هذه الفكرة التي تثير الضحك والسخرية ما هي إلا فكرة سيئة ومعيبة . ولقد ناقش هذا الأمر أحد أشهر رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية وهو " إبراهام لنكولن " (١٨٠٩ ـ ١٨٦٥) ، فبين عامي ١٨٣١ ، ١٨٦٠ ـ تخلل هذه الفترة عام انتخابه للرئاسة ـ أصابه إخفاق في حياته العملية : أدى إلي إصابته بانهيار عصبي ، عندما خسر أكثر من ثماني معارك انتخابية وترتيبها كالتالي : واحدة في المجلس التشريعي ، وأخرى للمتحدث الرسمي ، وثالثة ورابعة للكونجرس ، وخامسة وسادسة لمجلس الشيوخ ، وسابعة في المجمع الانتخابي للرئاسة ، وثامنة لنائب الرئيس . إن أكثر ما أصاب " لنكولن " بالصدمة في عملية إخفاقه في تلك المعارضة ، هو أنها كانت عامة ، فالكل عرف بشأنها حتى أصدقاؤه ، ولكنه أراد بعد ذلك وعلى الرغم مما سبق أن يفوز بالرئاسة ، حتى يثبت أن هناك حياة بعد الفشل .

في الواقع ، يتبع النجاح دائماً حالات من الفشل والإخفاقات ، ولكن فائدة الإصرار والمثابرة تعود على هؤلاء المستعدين لتطوير أنفسهم وأدائهم

ونفض الغبار عن أنفسهم كذلك والتعلم من أخطائهم ، ومواصلة المحاولة. إنني شخصياً أؤمن بأن الفشل هو أعظم معلم لكل العصور : إنه بالفعل ليس معلماً عطوفاً ، ولكن من ينكر أنه معلم فعَّال ؟

عندما يمتليء عقلك بمعلومات وبيانات رابكه ومحيرة ، وتوابع الأخطاء ونتائجها ، فإن انتباهك غالباً ما يتجه للطريق الخاطيء ، ولا تعرف أين المسار الصحيح . وإنني أعتقد ـ على الرغم من صعوبة هذا الاعتقاد ـ أنه إذا كان بإمكانك أن تتعلم كيف تتصرف في هذه المواقف ، وأن تسخر من إخفاقاتك ، وتضحك على نفسك حتى إن كنت قريباً من اليأس ، فإنك ستحرر القوة العقلية المفيدة التي يمكنها أن تقودك إلى طريق التعلم .

عندما يكون بمقدورنا أن نسخر من الإخفاقات والأخطاء ، التى وقعنا فيها ، وكذلك السخرية من أنفسنا ، فسوف نسمح بذلك لأنفسنا أن نصبح منفتحين ، وأحراراً ، ومستعدين لإيجاد طرق جديدة لتجنب ارتكاب نفس الأخطاء مرة أخري . إن المخاوف والأمور المقلقة ، والمشاعر المقيدة جميعها تتلاشى في كل مرة نضحك فيها ، ولا يصبح الاكتئاب مستوطناً في ثنايا عقولنا . فالضحك يسهِّل الانفصال عن واقعية الفشل الواضح ويقدم لنا فرصة لأخذ راحة وإيجاد منظور جديد .

ومن الواضح ، أنه عندما نكون مصابين بالاكتئاب ، فإننا نواجه صعوبة هائلة في التخلص من أخطائنا ، والتعلم منها ، ومواصلة حياتنا . وفيما بعد ـ حيث إننا مستمرون في قراءة الكتاب ـ فإنني سوف أقدم لك كل الخطط والاستراتيجيات الضرورية للتوافق مع ماضيك ، تحرر من أحزان ماضيك فذلك سيمنحك القوة لملاحقة أحلامك ، واستغلال قواك الهائلة والكامنة بداخلك .

١٥

الشخصيات المتسلطة

إن كنتُ زوجتك ، فساضع في قهوتك سُمًّا .

نانسي أستور (١٨٧٩ - ١٩٦٤)

إن كنتُ زوجك ، سأشرب هذه القهوة .

وينستون تشرشل (١٨٧٤ – ١٩٦٥)

جوهر القول

إذا كنت متأثراً بشخصية متسلطة ، فلا تدع هذا الفصل حتى تستفيد منه أقصى استفادة .

إن العلاقة الصحية هي تلك العلاقة التي يقبل أطرافها بعضهم البعض ، ويساند كل منهم الآخر . وهذه هي العلاقة التي تعد أفضل وصفة علاجية لتجنب الاكتئاب . ومن الناحية الأخرى فإن العلاقات الزائفة التي تبنى على الكذب والغش والتوقعات غير المنطقية ، والسلوكيات المتعجرفة التي تتجاوز حدودها ، هي علاقات مسببة للاكتئاب .

إن كل طرف في العلاقة المثالية يبدأ بثقة وإخلاص ، وفي الواقع ، إن ما يحدث في كثير من العلاقات عند بدايتها هو إظهار أفضل ما لدينا من سلوكيات حتى نترك انطباعاً جيداً ، وبناءً على ذلك نقوم بإخفاء ـ أو الفشل في إظهار ـ الجانب المظلم والأقل جاذبية في شخصياتنا ، ونقوم كذلك باتباع بعض الأكاذيب البيضاء لتدعيم موقفنا وتطوير هذه العلاقة . وعلى الرغم من اتباع شريكك في هذه العلاقة لنفس الأسلوب إلا أنه يفترض أن ما يصدر منك حقيقي ، فقد يصبح مخدوعاً لدرجة تجعله يشتكي أنك قد تغيرت ، في حين أنك في الواقع تحاول أن تكون نفسك .

إن الأشخاص الذين تقوم علاقاتهم على الآمال والأحلام والتطلعات كثيراً ما يصابون بالإحباط ، ويواجهون مخاطر كبيرة في الإصابة بالاكتئاب أكثر من غيرهم .

من المعلوم أن العلاقات التي يكون أحد أطرافها متسلطاً وماسكاً بزمام الأمر ، هي علاقات ذات فائدة كبيرة لكل أطرافها . ومع ذلك ، فإن المشكلات تظهر إذا اعتقد الطرف المتسلط أنه مضطر لأن يتصرف بشكل محدد . وفي مثل هذه العلاقة يستجدي الطرف التابع استحسان الطرف المتسلط ، حتى يتوافق مع توقعاته ، وقد ينتهي به الحال إلى الشعور بأنه غير مناسب ، ويصاب كذلك بالإحباط إذا لم يلق الاستحسان الذي يحاول نيله .

أثناء السنوات التي قمت فيها بعلاج مرضى الاكتئاب الذين كانوا يترددون على عيادتي في المملكة المتحدة ، اكتشفت أن أية حالة اكتئاب مرضية يصعب التحكم فيها ـ والتي يمكن أن يقال عنها إنها كلما تحسنت ، حدث لها انتكاسة من جديد ـ هي النتيجة المحتملة لارتباطك بشخصية قوية ومؤثرة .

كيف يمكن للشخصية المتسلطة أن تؤثر بشكل منعكس على حالة الشخص من ناحية معاودة المرض ؟

حتى يمكنك إيجاد الرد على هذا السؤال ، وكيفية التخلص من ظاهرة الاكتئاب التي يصعب التحكم فيها ، فقد يكون علينا فحص خلفية الشخص المصاب بالاكتئاب وطريقة تربيته ، وأن يتم ذلك بشكل مقبول ولكن بإصرار ، وكذلك فحص علاقاته الحالية ، وذلك حتى يمكن التعرف على الشخصية المتسلطة . وعندما يتم تحديد هذه المشكلة بدقة ووضوح ، حينئذ يمكن التعامل معها بشكل مباشر .

الخطوة الأولى : التفكير

ذكّر نفسك بالأشخاص الذين لهم تأثير في حياتك .

الخطوة الثانية : عملية التخلص والإزالة

قم بعمل قائمة كاملة لهؤلاء الذين يخالفونك على طول الطريق على أن تبدأ هذه القائمة بالمواقف الحديثة ، ثم بعد ذلك عد بذاكرتك حتى تصل إلى مرحلة الطفولة . على سبيل المثال : قد تكون القائمة التقليدية كما يلي : الزوج / أو الزوجة ، الشريك السابق ، مفتش الضرائب ، مدير البنك ، الرئيس في العمل ، صاحب أو صاحبة المنزل الذي تقطن

فيه ، العم / الخال ، الطبيب ، الأب ، الأم ، المعلم ، الجدة . يمكن كذلك أن تتضمن القائمة شخصاً ليس على قيد الحياة الآن .

راجع القائمة ، وفي كل مرة قم بحذف أحد عناصرها ، على أن تبدأ بأقلهم تأثيراً ، وجلباً للمشاكل . كرر هذه التجربة حتى يتبقى لك اسم واحد ـ يجب أن يتبقى اسم واحد : الاسم الأهم والأبرز . فإذا كان هناك عشرة أسماء على سبيل المثال ، فيجب أن تقرأ القائمة وتكرر عملية الحذف تسع مرات .

الخطوة الثالثة : التعامل مع المشكلة بمجرد التعرف عليها

أحياناً قد يكون هذا الاسم الوحيد غير موجود في حياتك الآن ، على سبيل المثال ، زوجة أب كانت صارمة وقاسية لدرجة كبيرة ، مسئول رعاية اجتماعية ـ أخبر نفسك أن هذا الشخص لم يعد له الحق في أن يفرض تأثيره عليك ، ويمكنك أن تؤدي الأمور بكفاءة وفاعلية في المستقبل دون أن تلقى بالاً إلى استحسانه . وفيما بعد ـ في الجزء الرابع من هذا الكتاب ـ سوف تكتشف (تجد) أساليب جديدة قوية والتي سوف تمكنك من الانفصال عن الماضي والتحرك للأمام .

يجب أن تكون قد وصلت الآن إلى الدرجة ، أو الوضع الذي يمكنك من خلاله أن تتعرف ـ بكل ثقة وتأكيد ـ على الشخص الذي يؤثر فيك ـ بشكل سلبي ـ وفي قدرتك على التخلص من الاكتئاب ، وذلك إذا كنت من هؤلاء القلائل الذين يتأثرون عاطفياً بهذه الطريقة .

في حالة إذا مازلت تشعر بالارتباك ، فسوف تعتقد أن هذه التجربة يمكن أن تكون أكثر فاعلية إذا قام شخص ممن تثق بهم بمساعدتك في ذلك ، وأن يساعدك بخصوص استجاباتك . قم بالتجربة مرة أخرى ،

ولكن في هذه المرة ، بمساعدة صديق أو أحد الأقارب المقربين إليك ، ولكن يجب ألا يكون هذا الشخص من الشخصيات المتسلطة .

إذا كان الشخص المتسلط يمثل جزءاً من حياتك ، فيجب أن تقوم ببعض التغييرات الجذرية في طبيعة وشكل العلاقة بينكما حتى تتحسن وتسلك الطريق السليم . إذا كنت مرتبطاً بهذا الشخص ارتباطاً عاطفياً ، أو كان زميلاً في العمل ، فيجب عليه أن يستجيب بشكل إيجابي لكل ما يثير مشاعرك في المستقبل ، وإلا سوف تنهار علاقتكما .

وفي سيناريو لحالة أكثر سوءاً ، إذا لم تحصل على التعاون الذي أنت بحاجة إليه ، فيجب أن تضع في اعتبارك إنهاء هذه العلاقة أو - على الأقل - تأخذ فوراً فترة راحة لأربعة أسابيع . ولكن لماذا أربعة أسابيع على وجه الخصوص ؟ لأن هذه الفترة - وخاصة بعد حالة كهذه - هي ما يحتاجها عقلك ليرتاح ، ويستعيد توازنه .

إن هذه العملية صعبة ، ويجب أن تشعر بالفخر لأنك قمت بالتعرف على الشخص المسئول عن اضطرابك وإحساسك بعدم الراحة ، وأصبحت قادراً على فهم كيفية تأثير هذا الشخص عليك . ويجب أن تسأل نفسك لماذا سمحت لنفسك أن تتعذب بهذا الشكل . يجب أن تعمل على بناء تقديرك لذاتك . قدِّر نفسك حق قدرها أكثر مما كنت تفعل من قبل ، فتلك هي حياتك .

١٦

الدَّيْنُ ، واليأس ، والموت

مَنْ لم يكن لديه أمل فلن يعرف اليأس .

جورج برنارد شو (١٨٥٦ - ١٩٥٠)
قيصر وكليوباترا

جوهر القول

لقد آن أوان أن يظهر الأصدقاء الحقيقيون قيمتهم .

هل من الممكن في فصل واحد أن نفي بحق الأمور المعقدة الثلاثة : الدَّين ، واليأس ، والموت لدي أحد الأصدقاء ، ونوضح كيف يمكن لهذه الأمور أن تساهم في تفاقم الاكتئاب ؟ لا ، هذا ليس ما أنوي توضيحه في هذا الفصل . في هذه المرحلة من الكتاب أود أن أعترف بأهمية وقيمة هذه الأمور المحبطة من ناحية إصابتك بالاكتئاب ، وذلك إذا كنت بالفعل معرضاً لأحد هذه العوامل أو جميعها .

الدَّين

إن الديون والمشكلات المادية ، هي أكبر مسبب للضغط والاكتئاب ، كما أن عدم الكفاية المالية قد حطمت ، ودمرت علاقات كثيرة بل حياة أشخاص كثيرين . علي الرغم من أن امتلاك المال الكافي لتلبية كل المتطلبات ، والاحتياجات لا يقوم بالقضاء على الضغط كلية ، فإن عدم امتلاك المال الكافي سيؤدي إلى الإصابة بالضغط والاكتئاب .

يوصينا الخبراء الماليون بأنه يجب علينا أن ندخر على الأقل ١٠٪ من كل مصادر دخلنا . وبذلك سوف نستمتع بفاتورة جيدة في حياتنا المالية . إنه من الأفضل أن ننفق ما استطعنا ادخاره بعدما وفرناه ، وليس أن نوفر ما أجلناه بعد الإنفاق . لا يعد الوقت متأخراً أبداً حتى تتبع عادة الادخار ، وحتى هؤلاء من ذوي الدخول المنخفضة يمكنهم أن يدخروا إذا أرادوا ذلك .

إذا كنت حقاً واقعاً تحت وطأة الدَّين ، فاطلب النصيحة والإرشاد دون تردد من مدينك ، أو من الوكالة المستقلة . في المملكة المتحدة ، هناك شبكة عامة اسمها " مكتب نصيحة المواطنين " وهو مكتب يقدم المساعدة الكاملة لكل فرد . ويقدم إليك هذا المكتب المقترحات التالية لتساعدك على تجنب المشكلات المالية :

- باستثناء الضروريات ، حاول أن تتجنب التسوق إذا شعرت بالوحدة أو الملل ، أو الضغط أو الاكتئاب .
- تجنب التسوق لمجرد المتعة ، أو الترفيه كالتنزه ، وحاول أن تجد شيئاً آخر لتفعله أقل تكلفة .
- تسوق فقط من خلال قائمة تسوق ، وميزانية إنفاق تم إعدادها مسبقاً.
- أعط لنفسك فترة راحة ، واسترخاء قبل القيام بالمشتريات غير الضرورية .
- قبل أن تحاول شراء أي شيء يمكن أن يعتبر من الكماليات ، أو الرفاهيات ، فكر مقدماً في عدد الساعات التي ينبغي عليك أن تعملها حتى تكون قادراً على تحمل شراء هذا الشيء .
- وبالانتفاع من هذا النظام ، يمكنك أن تقرر أنك لا تريد أن تنفق المال بعد ذلك أبداً .

اليأس

قد تبدو الحياة بالنسبة لمرضى الاكتئاب واليائسين مرضياً أنها حياة محكوم عليها بالندم . الندم على كل الفرص الضائعة ، وأخطاء الماضي ، الندم على العزم ، والحماس ، والتصميم التي تبخرت ولم يعد لها وجود في الحياة الآن ، وكذلك الندم المبكر بشأن المستقبل المتوقع من قبل بعض الأفراد على أنه عقيم ومفقود .

عندما تصل إلى هذه الدرجة من اليأس ، فليس من المدهش أن تمتلك أفكار الشخص المكتئب : مشاعر الشك في الذات ، ونقص تقدير الذات ، وكراهية النفس . في هذه الظروف والأحوال ، فإن زيارة للطبيب ـ والذي سوف يقوم بوصف مجموعة من العلاجات المضادة للاكتئاب الفعالة ـ تعد

ضرورية قبل أن تحصل على أية فائدة رئيسية ، أو دائمة يمكن أن تتعلمها من هذا الكتاب .

الموت

إن موت شخص محبب إليك قد يعد أفظع وأبشع تجربة يمكن أن تخوضها . والحزن هو الطريقة الطبيعية التي نفرِّج بها عن مشاعرنا ، وهو طريقة قديمة للتصالح مع من قد ابتعدوا عنا وتركونا . تستغرق هذه العملية وقتاً طويلاً ولا يجب تعجلها . يختار العديد من الناس قضاء فترات من الوحدة للتوافق مع ما يحدث حولهم وتفهمه . وهناك آخرون يتدمرون ويتحطمون تماماً بما يخسرونه أو يفقدونه ، وهؤلاء تكون التعزية من الآخرين هي كل ما يحتاجونه .

يمكن للأسرة والأصدقاء أن يبعدوا الاكتئاب بقضاء كثير من الوقت مع الشخص الذي فقد عزيزاً . ليس المطلوب في وقت كهذا ، العديد من الكلمات التي تعمل على الراحة ، ولكن الإرادة هي المطلوبة حتى يشعر الشخص المكتئب أن هناك من يقف بجانبه وقت ألمه واكتئابه . إن العناق الحنون كاف لإشعارهم بالاهتمام والدعم عندما لا تكفي الكلمات .

الحزن هو عملية تواؤم وتكيف ، ويمر خلال عدد من المراحل التي يمكن تحديدها والتعرف عليها . هذه المراحل تشتمل على : إنذار بالخطر ، والصدمة ، والإنكار ، والغضب ، والشعور بالذنب (وهذا يحدث أحياناً ، وليس دائماً) ، والقبول ، ثم التوافق مع الحدث . إن من يصاب بالاكتئاب أثناء فترة الحداد ، غالباً ما يواجه صعوبة في تجاوز المرحلتين النهائيتين ـ القبول التوافق مع الحدث .

إننا يجب أن نشجعهم على قراءة باب " مصادر المساعدة والدعم " في نهاية هذا الكتاب .

تعتبر اللمسة الحانية أداة جيدة لخلق مسارات للمشاعر حتى تنطلق والمساعدة على التخلص من آلام الحزن . فعندما نريد أن نكبت مشاعر الألم ، فإننا نضم عضلاتنا ، ونكبت كذلك ذكرياتنا ، وأفكارنا التي نجد صعوبة في مواجهتها . إن اللمسة الواعية الفعالة ، في بيئة خاصة هادئة ، قد يكون لها تأثير على السماح للمشاعر المكبوتة بالتدفق بحرية .

إن تغير فصول العام قد يساعد على تغيير ما تركز تفكيرك عليه ، ويعد كذلك نقطة تحول في حياتك فحتى في صميم فصل الشتاء قد نرى الزهور تخرج من تحت الجليد . فإن أتيحت لك الفرصة لنيل قطعة من الأرض ، وبعض البذور ، فلماذا لا تزرع حديقة صغيرة للذكرى ؟ فبعض الناس يجدون أن زراعة حياة جديدة أثناء فترة الحداد ، يقضي تماماً على الشعور بالألم المصاحب لحالة فقدان عزيز .

الجزء الثالث

حالات الاكتئاب

١٧

هل يعاني طفلك الاكتئاب ؟

يبدأ الأطفال حياتهم بحب آبائهم ، وبعد حين يقومون بتقويمهم ، ونادراً ما يسامحونهم إذا سامحوهم أبداً .

أوسكار وايلد (١٨٥٤ ـ ١٩٠٠)
امرأة بلا شأن

جوهر القول

يتمنى جميع الآباء طفولة سعيدة لأطفالهم ، ولكن ذلك ليس ما يلقاه كل طفل .

ليس من الطبيعي أن تتوقع طفلاً صغيراً يقول : " إنني مكتئب " . في الواقع ، إن الطفل الذي يصاب فعلاً بحالة من الحزن ، يحتمل ألا تكون لديه القدرة علي طلب المساعدة بأية لغة يفهمها الموجودون في وضع يسمح لهم بعلاج الموقف ، حتى إذا استعدوا كثيراً لتجاهل مشاكلهم الخاصة حتى يستمعوا لهؤلاء الأطفال ويستجيبوا .

لقد بدأت مرحلة طفولتي بالانطلاق والتحليق في سماء الطفولة ، ولكنني اضطررت إلي الهبوط الاضطراري في سن السابعة . إنني أتذكر جيداً ذكريات ما قبل المدرسة ، وكنت معجباً كثيراً بالبرنامج الإذاعي " استمع مع أمك " ، وأتذكر كذلك التأثير الهائل للأيام التي قضيتها في دار الحضانة ، عندما تعلمت أن أقرأ ، وكنت مفتوناً وقتها بالكلمات والقصص .

عندما كان يحين وقت العودة إلي المنزل ، كنت أضع الكتاب الذي كنت أقرأه في حقيبتي ، حتى أستأنف قراءته عندما أعود للمنزل ، ثم أعيد الكتاب في صباح اليوم التالي إلي مكتبة الفصل قبل أن أختار كتاباً آخر لقراءته . وفي أحد الأيام ، ومما أثار رعبي ، أشار إليّ أحد المدرسين بإصبع الاتهام ، عندما رآني أضع إحدى قصص المغامرات التي كنت قد بدأت قراءتها في حقيبتي ، فعنفني قائلاً : " ديفيد ، إنك تعرف جيداً أنه ليس مسموحاً لك أن تأخذ هذه الكتب إلي خارج المدرسة ! " مازال بإمكاني تذكر خيبة الأمل التي انتابتني عندما شعرت بأن هذا المدرس قد سلبني سعادة هائلة .

إن قلة مواد القراءة قد تزامن مع فشل زواج والديَّ ، فانسحبت إلي نفسي . لقد هجرت منزلي ومدرستي في الساعات الأولي من عيد ميلادي السادس عشر ، ولم يكن لدي أي مؤهل أكاديمي . وفي العام التالي دخلت إلي مستشفي أمراض نفسية لمدة عشرة أسابيع ، بعد محاولة

انتحار . لم أكن أعرف ـ وقد كان لا يهمني هذا الأمر في ذلك الوقت إذا كنت عرفت ـ أنني أعاني من الاكتئاب المرضى الأعظم .

إن القلق ، والاكتئاب ، والاضطرابات العقلية ، جميعها مشكلات خطيرة تصيب الكثير والكثير من الأطفال والمراهقين . وللأسف ، ففي العديد من هذه المواقف ـ وليس جميعها ـ كان الآباء والمعلمون يعرفون جيداً هذا الأمر ويفكرون فيه ، وبناء علي ذلك سيمكنهم التعرف علي المشكلات وعلاجها ، وفي بعض الحالات ، يستطيعون كذلك تجنبها في المقام الأول . هل هناك هدية يمكن أن تمنحها لطفلك الواقع تحت مخاطرة فقدان طفولته ، هدية أغلي وأقيم من محاولة علاجه وشفائه ؟

هناك بعض الأطفال ـ حتى إن كان آباؤهم يبدون أكثر درجات الحب والرعاية ـ سوف يصابون بالاكتئاب من خلال عوامل بيولوجية ، أو خبرات مؤلمة أو بمزيج منهما . وعلاوة على ذلك ، فهناك حقيقة حياتية تلك التي تشير إلي أن الآباء غير قادرين على حماية أطفالهم من كل مسببات الاكتئاب طوال الوقت ، وذلك على الرغم من أنه يمكن تجنب الكثير من الألم وأوجاع القلب إذا تم اكتشاف حالة الاكتئاب مبكراً ، والعمل علي علاجها .

في مرحلة الطفولة ، يتضاعف احتمال إصابة الأولاد بالاكتئاب عن احتمال إصابة البنات ، وفي المراهقة العكس هو الصحيح . فعندما يصل الأطفال لمرحلة المراهقة ، فإن احتمال إصابة البنات بالاكتئاب يتضاعف على احتمال إصابة الأولاد . مع عدم الاعتداد بأن الأولاد عادة ما يظهرون أعراضاً للاكتئاب أكثر مما تظهره البنات : فعندما يصاب الأولاد المراهقون بالاكتئاب ، فقد يميلون إلي الغضب ، والثورة ، والتشاؤم ، أو حتى العدوان .

إن دلائل وأعراض الاكتئاب لدي البنات في كل الأعمار تعد أكثر صعوبة في تمييزها وتحديدها ، حيث يمكن أن تختلط هذه الدلائل

والأعراض مع أنماط سلوكية يمكن اعتبارها أحيانا مقبولة اجتماعية : مثل الانسحاب ، والإذعان ، والسلبية .

إن أفضل وسيلة دفاعية ضد الاكتئاب والتي يمكن أن يمنحها الآباء لأبنائهم هي توفير بيئة عائلية مليئة بالحب والاستقرار ، ومساعدتهم على تنمية المرونة في الحياة . فالأطفال الذين يتميزون بالمرونة ، هم أكثر قابلية للشفاء وأسرع من الاحباط ، والشعور بخيبة الأمل ، ويكونون أقدر علي التغير . إنهم أقل عرضة لأن تغمرهم تحديات الطفولة والمراهقة ، وبالتالي يقل احتمال أن يصبحوا أكثر عرضة ، وحساسية للاكتئاب .

إن أفضل طريقة عملية وممتعة لمساعدة الطفل على تنمية مقاومته للضغوط هي أن تتخذ دوراً فعالاً ونشطاً لتنميته ؛ وهذه الطريقة كذلك هي أن تصبح الشخص الذي يمكن للطفل أن يتحدث معه ، الشخص الذي يمكن للطفل أن يشرح له كل تجاربه وخبراته ، الشخص الذي يساعد الطفل على التغلب على كل صعابه ومشكلاته . عندما تستجيب للطفل بهذه الطريقة المشجعة الإيجابية الواضحة ، فأنت بذلك تساعده على تكوين شكل ، وأسس استراتيجية مرنة تسمح للطفل بأن يتفاعل ويستجيب بإيجابية لكل عوائق الحياة وصعابها .

لكل طفل شخصيته الفريدة ، وعندما تتمكن من معرفة طفلك بشكل جيد - معرفة نقاط ضعفه ، ونقاط قوته ، وما يحبه ، وما لا يحبه - فسوف تتمكن بشكل فعال من مساعدته على تنمية نموذجه الخاص في بناء نقاط قوته ، وليس نقاط ضعفه . عندما يتم تشجيع الأطفال على بناء ثقتهم بأنفسهم ، وتقديرهم لذواتهم ، فإنهم سيكتسبون الشخصيات المستقلة التي تساعدهم على مواجهة الضغوط بما لا يصيبهم بالاكتئاب ، وسوف يتمكن كذلك البالغون منهم من تنمية وتحقيق طموحاتهم .

وعلى العكس من ذلك ، فإن الأطفال الذين لا يتلقون أي تشجيع ، أو يشعرون بأنهم متورطون في ظروف معينة ، سوف يصبحون بالتالي

مفتقدين للتشجيع ، ويشعرون بأنهم متورطون في مشكلات صعبة . ومن المحتمل أن يتقهقروا ويتقوقعوا داخل أنفسهم وتحيط بهم مشاعر العجز الناجمة عن عدم المساعدة وعدم الأمان . وسوف يساعد ذلك على تكوين تربة خصبة للإصابة بالقلق الشديد ، والاضطرابات المزاجية ، وأخيرا احتمال الإصابة بالاكتئاب المرضي .

١٨

الاكتئاب لدى المراهقين

إننا لا نرى الأشياء على حقيقتها ، ولكننا نراها من منظورنا الخاص .

جوهر القول

لقد أصبح الواعظ الحكيم الموثوق به الآن لا يقدر بثمن .

إن المراهقين المصابين بالاكتئاب بحاجة لمن يهتم بمشاعرهم ويقدرها حق قدرها ، ويأخذها مأخذ الجد . إنهم بحاجة إلى أن يُسمح لهم بأن يشعروا ويعبروا عن مشاعرهم الخاصة وبالشكل الذي يحتاجون إلى أن يعبروا عن مشاعرهم من خلاله . في حالة أن يتلقى المراهق الذي يعاني الاكتئاب عبارات تعني أنه مازال صغيراً وبحاجة لأن يكبر ، أو ما يعني أن عليه أن يتوقف عن السخافات ، سوف يؤدي ذلك إلى التأكيد على أنه سوف يخفي مشاعره الحقيقية في المستقبل . إذا تمكن أي شخص من التغلب على الاكتئاب ، فلن يظل مكتئباً . ولكن أكثر لحظات يمكن أن نتخيل أنها مخيفة ، بلا معنى ، بلا أي شيء يثير الفرح تكون عندما يشعر الفرد بالعزلة والاضطراب ويتملكه شعور باللامبالاة وعدم تقدير للأمور .

إن المراهقين المصابين بالاكتئاب نادراً ما يمكنهم الاستجابة للمواقف المختلفة . إنهم يواجهون صعوبة بالغة في البوح بما تجيش به مشاعرهم للآخرين ، أو في البوح بما يريدونه ونادراً ما تكون لديهم القدرة على القيام بأي شيء مفيد . كانت هناك فتاة مراهقة ذكية تبلغ من العمر ثلاثة عشر عاماً ، ولها أبوان يفيضان حباً وعطفاً ، وقد قالت هذه الفتاة : " إنني أشعر بالوحدة الشديدة ، وأشعر أنني بلا قيمة ، إنني لا أعرف ما أريده بالضبط ـ فقط ما أريده هو التخلص من كل هذا الألم " .

وهكذا نجد أن كثيراً من المراهقين سوف يفشلون في السماح لأقرب وأحب شخص لديهم بأن يعرف شعورهم ، وكيف يمكنه مساعدتهم لأن المراهقين أنفسهم عاجزون عن معرفة كيف تتحسن الأشياء . إنهم فقط قد لا يعرفون ماذا يريدون إلا بعد أن يتم إخبارهم به ، ولا يدركون ماذا يريدون ألا يسمعوه إلا بعد أن يتم إخبارهم به . نادراً ـ بدون الواعظ

الحكيم الموثوق به ـ ما يكتشفون ما يفيدهم حقاً ، لأن القليل جداً من القائمين على رعايتهم يتفهمون ذلك الأمر .

وبالنسبة لشخص آخر ، فإن حقيقة أن شعوره الداخلي يظهر على تصرفاته قد يبدو غير منطقي وغير صحيح ، وقد يتفق الشخص المكتئب مع ذلك الأمر . لكن الإدراك وحده لا يكفي لمنع مثل هذا الشخص من الشعور بالطريقة التي يشعر بها ، لأن مشاعره في هذه الحالة تبدو واقعية جداً . إن محاولة إنكار ما يشعر به هي إنكار لذلك الشخص ، وإنكار لحقه في إبداء مشاعره . إن ذلك وكأنه ترديد للقول بأن مجرد الرأي في موضوع قد تكون معرفتك به قليلة ، يفيد أكثر من مشاعرك بخصوص نفس الموضوع . من الخطأ أن نقبل الاعتقاد بأن المشاعر هي المساهم الأول في الإصابة بالاكتئاب .

غالباً ما يسيء المراهقون تقدير بيئتهم ، وكل ما يحيط بهم ، ووجهتهم الخاصة ، وكذلك تقييمهم لذويهم . وقد يعتقدون ـ بناءً على ملاحظتهم العقيمة ، المفتقدة للبرهان ، غير الدقيق ـ أن أحداً لا يرى فيهم ما يدعو للجاذبية ، وقد يعتقدون أنه من الصعب الحصول على وظيفة ، أو أن تتم دعوتهم لحضور حفلات كبيرة ... إلخ . وعندما لا يسمح للمراهقين بأن يتصرفوا أو يرتدوا ملابس كأصدقائهم ، فإن ذلك قد يكون مدمراً لهم ، وإن المراهق الذي يتحلى بالثقة الزائدة هو المراهق الذي يكون قادراً على مقاومة الضغوط التي تتعرض لها جماعته وقرناؤه .

يعد سلوك العدوان والعربدة في المدرسة والجامعة ، مصدراً آخر للإصابة بالاكتئاب . إن التلاميذ يخافون بلا شك من سلوكيات العدوان ، وقد يخافون من التعرض للانتقام إذا قاموا بالإبلاغ عن المعتدين . ويعيش معظم هؤلاء التلاميذ على أمل أن يأتي اليوم الذي يغادرون فيه المدرسة أو ينتقلون من فصل لآخر ، والذين لا يستطيعون مسايرة هذا الأمر يصابون بالاكتئاب .

إن الشباب الذين تتصف سلوكياتهم بالتغير التدريجي ، حيث يصبحون مشوشين أو منسحبين ، بحاجة إلى تقييم دقيق . فيحتمل أن يكون هناك شيء ما خاطيء في المنزل ، أو في المدرسة ، أو تكون هناك مشكلة حقيقية ، أو زائفة بخصوص علاقته بشخص ما . في قليل من الحالات ـ والتي تتزايد باستمرار ـ قد ترتبط المشكلة بالاستعمال السيء للعقاقير ، أو الآلام النفسية الناتجة عن التعرض لحادث .

إذا كان بين أبنائك مراهقون مصابون بالاكتئاب ، وإذا أردت فعلاً أن تزرع بداخلهم الثقة بك ، فعليك إذن أن تكون مستعداً للاستماع الجيد ، لا للحكم والتقدير . خطط اللحظة جيداً ، استجد النصيحة وابحث عنها إذا أردت ذلك ، شجع أبناءك المراهقين على الحديث ، ثم دعهم يتحدثون لأطول فترة ممكنة . وبعد الاستماع الفعّال . والتأكيد على أنك بصدد التعامل مع المشكلة الواقعية ، وأنك قد تفهمتها جيداً . قم بطرح اقتراحاتك المعاونة ـ بأي وسيلة ـ ولكن دع أبناءك المراهقين يرسمون ويخلقون نتائجهم الخاصة .

إن واجبك كواعظ حكيم موثوق به ، أصبح الآن لا يقدر بثمن . ربما تشعر أنك قد جعلت الأمر يبدو سهلاً لك ، ولكنه ليس بهذه السهولة ، إن كنت غير مناسب لهذه المهمة ـ وهذا لا يقلل من شأن أناس كثيرين مثلك ـ فاعترف بذلك ، ثم ابحث عن بديل ، أو مساعدة متخصصة .

ببساطة ، قم بوضع نسخة من هذا الكتاب في مكان بارز ومناسب مما يجعل ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة يقرران قراءته . لا يجب أن تقول شيئاً ، فقط افعل ذلك . وبالنسبة لابنتك (أو ابنة صديق لك بعد موافقة والدها) ، فإن وضع وردة واحدة فوق الكتاب سوف يجذب انتباهها . أما بالنسبة لابنك ، فعليك أنت أن تقرر ماذا تفعل .

إن دورك هنا هو أن تساعدهم على التعايش مع حالة اكتئابهم بأسرع وقت ، وبأقل شعور بالألم ، وأن تحاول إخراجهم من عزلتهم ،

وذلك بأن تفعل أي شيء يمكنك القيام به أو تفكر فيه ، حتى تثير اهتمامهم ، وتخفف من اضطرابهم ، بينما عليك أن تقبل مشاعرهم ، وأن تقدرها خير تقدير .

١٩

الاضطراب الموسمي المؤثر

هل يعد شيئاً تافهاً أن تستمتع بالشمس ،
أن تحيا نشيطاً في الربيع ؟
أن تحب ، أن تفكر ، أن تنجز ؟

ماثيو أرنولد (١٨٢٢ - ١٨٨٨)

جوهر القول

هناك علاج بسيط يمكن أن يكون فعّالاً للأفراد الذين تتقلب أمزجتهم مع تغير الفصول .

يعاني عشرات الملايين من الناس في العالم المتقدم حالة تعرف باسم الاضطراب الموسمي المؤثر . هذه الظاهرة عادة ما تؤثر في الشخص المصاب بها لفترة خمسة أشهر كل عام تقريباً . في بريطانيا ، عادة ما تبدأ هذه الحالة مع بداية فصل الخريف الذي يبدأ في نهاية أكتوبر ، أو بداية نوفمبر ، وتستمر هذه الحالة حتى بداية فصل الربيع . يقول عديد من المصابين بحالة الاضطراب الموسمي المؤثر إن مشاعر الاكتئاب لديهم تجعل كل ما حولهم أسوأ مما كان ، وإن حالة الطقس السائدة غالباً ما تبدو لهم كئيبة ومعتمة وذلك يحدث على وجه الخصوص في منطقة أقصى الشمال . ويعتقد بعض الخبراء أن معدل الانتحار المرتفع بشدة في البلاد التي تقع في المنطقة الشمالية ، مثل السويد ـ التي تسجل أعلى معدل انتحارات في العالم ـ قد يكون بسبب ظاهرة الاضطراب الموسمي المؤثر . وعلى الرغم من ذلك ، لم أر أي دليل قاطع لتدعيم أو تصديق هذه النظرية .

تشمل أعراض الاضطراب الموسمي المؤثر ، العديد من أعراض الاكتئاب المعتادة ـ مثل : انخفاض الرغبة الجنسية لدى الفرد ، والخمول والعزلة الاجتماعية ـ ويشعر المصابون بحالة الاضطراب الموسمي المؤثر كذلك بالحزن الشديد معظم الوقت ، ويفقدون كثيراً من طاقاتهم بمجرد أن ينهضوا من الفراش في الصباح .

يعتقد العديد من الخبراء أن الاضطراب الموسمي المؤثر ، ينتج عن اضطراب الساعة البيولوجية للجسم البشري ، التي تقوم بتنظيم ، وتنسيق الوعي بالنهار (وقت اليقظة) ، والوعي بالليل (وقت النوم) وتقوم الغدة الصنوبرية داخل المخ بإفراز هرمونات السيروتونين (وهي المادة التي تسبب الشعور بالتحسن ، والتي يمكن تنشيطها وتحسينها لعلاج الاكتئاب بتناول بعض العقاقير مثل " بروزاك " ، وهرمون الميلاتونين (وهو الهرمون الذي ينظم دائرة النوم والاستيقاظ ، ودائرة

الإبداع والإنتاج لدينا) . لا يجب أن نخلط بين الاضطراب الموسمي المؤثر وحالات الركود أو التواني التي اعتادت أن تحدث في فصل الشتاء . بعض الناس ممن يعانون هذه الحالة ، قد يواجهون الأرق أو صعوبة شديدة في النوم لدرجة تجعلهم يواجهون مشكلة في محاولة استعادة كفاءتهم في العمل . وبالإضافة إلى ذلك ، فإن القليل ممن يعانون هذه الحالة تنتابهم حالة اشتهاء الكربوهيدرات فيتناولونها بشكل كبير مما يجعلهم يكتسبون وزناً كبيراً إلى حد ما أثناء أشهر الشتاء .

لسوء الحظ ، فإن قضاء وقت كبير خارج المنزل أثناء ساعات النهار ، لا يعد بالضرورة مريحاً للمصابين بالاضطراب الموسمي المؤثر . ولا يشترط أن يحقق لهم الشفاء من ذلك . وعلى الرغم من ذلك ، فهناك علاج بسيط يمكنه أن يكون فعَّالاً للأفراد الذين تتقلب أمزجتهم مع تغير الفصول ، وهو علاج متاح على نطاق واسع في عيادات المتخصصين .

يتمثل العلاج في التعرض لمصباح قوته ١٠٠,٠٠٠ شمعة والذي تفوق إضاءته أي مصباح آخر بثلاثين مرة . ويوصي بأن يبدأ هذا العلاج في بداية نوفمبر وينتهي في شهر مارس ، ولكن قد يختلف توقيت هذا العلاج طبقاً للمكان الذي تعيش فيه . تأكد أنك تتبع الإرشادات التي سيوصيك بها المعالج في أول زيارة .

بالنسبة لكل من يعاني الاضطراب الموسمي المؤثر ، فإن حالتهم يمكن أن تختفي عن طريق استبدال كل مصابيح المنزل بمصابيح أخري لا تقل قوة إضاءتها عن ١٥٠ وات . ولأسباب أمنية ، تأكد أن كل أغطية المصابيح (والتي يفضل إزالتها في حالة إضاءتها الشديدة) يمكن لها أن تتحمل الحرارة الشديدة التي تتولد نتيجة المصابيح الشديدة القوية الكبيرة التي استخدمت بدلاً من المصابيح القديمة .

وفي النهاية ، وقبل أن نختتم هذا الفصل ، أود أن أعرض بإيجاز ثلاث نقاط إضافية ، يمكن أن تساعدك على التحسن : التدريبات

الرياضية ، والنظام الغذائي ، وترويحات فصل الشتاء . إن فصلي " اكتساب القوة والنشاط " ، و " غذاء الفكر " ، مناسبان لكل شخص يعاني الاضطراب الموسمي المؤثر مع نصيحة إضافية وهي أن يقوم هؤلاء الأشخاص بممارسة تدريبات رياضية خارج المنزل في فترة الظهيرة (ربما يناسبك وقت الغداء) وذلك عندما تكون شمس الشتاء ساطعة . من الأفضل أيضاً ممارسة رياضة السير في إجازات الصيف السنوية ـ إذا أمكن ـ وقضاء ترويحات فصل الشتاء تحت الشمس .

٢٠

الكآبـــة الناتجة عن الإنترنت

يعيش الرجل العصري مخدوعاً بأنه يعرف ما يريد ،
ولكنه في الواقع يريد ما يفترض أن يريده .

إيريك فروم (١٩٠٠ ـ ١٩٨٠)
الخوف من الحرية

جوهر القول

يتسبب قضاء وقت كبير في مقاهي الإنترنت في الإصابة بالاكتئاب .

هل أنت شديد الاهتمام بالإنترنت ، مكتئب ومقيّد في شبكة من البؤس والكآبة ؟ يكتشف الكثير من الناس من كل الأعمار حول العالم أن الإنترنت يمكن أن يكون طريقاً سريعاً للحصول على معلومات عن موضوعات كثيرة ، ومنها الاكتئاب . ولكن هناك دراسة حديثة في أمريكا تحذر من أن قضاء فترات طويلة على شبكة الإنترنت ، يؤدي إلي الشعور بالوحدة ، والاكتئاب . والأسوأ من ذلك ، أن قناة " بي بي سي " التلفازية . قد أذاعت بحثاً عن ظاهرة الكآبة الناتجة عن الإنترنت على شاشة التلفاز البريطاني في سبتمبر ٢٠٠٠ . وقد أظهر هذا البحث أن هناك ما يزيد على ٥٠.٠٠٠ موقع إلكتروني مخصص لجرائم الانتحار فقط . وبعض هذه المواقع خاص بهؤلاء المصابين بحالات يأس انتحاري ، وغير مؤهلين لمساعدة غيرهم ممن هم في حاجة إلى المساعدة ، والمصابين بالاكتئاب . أو عرضة للإصابة به ، أو عرضة للانتحار .

يلجأ العديد من المصابين بالاكتئاب إلى توصيل مشاعرهم الانتحارية عبر الإنترنت . وقد يقومون كذلك بتشجيع الآخرين بنهج نفس أسلوبهم . ولكن - وعلى الجانب المشرق للموضوع - فإن موقع " ساماريتانس " الآن لديه خدمة بريد إلكتروني متميزة يقدم من خلالها حواراً مباشراً عبر الإنترنت مع هؤلاء المحبطين الانتحاريين ، مما يساعد على تقليل الشعور بالعزلة والوحدة والذي أصاب عشرات الآلاف من مستخدمي الإنترنت ذوى الميول الانتحارية . والذين يستفيدون من الخدمة كل عام . وذلك قد ساعد أيضاً على إنقاذ حياة العديد من الأشخاص .

ولقد قام باحثو جامعة " كارينجي ميلون " في " بيتسبرج " ، بعمل مسح ودراسة عن الصحة النفسية لهؤلاء المشاركين في البحث قبل وبعد الدراسة التي استغرقت عامين ، والتي تناولت تأثير التعرض المستمر للإنترنت ، والتردد على الكثير من مقاهي الإنترنت . ولقد أظهرت

الدراسات أن هؤلاء المشاركين الذين استخدموا الإنترنت كثيراً قد أصابتهم مشاعر العزلة ، والوحدة ، والاكتئاب ، حتى إذا استخدموا المكونات الاجتماعية للإنترنت كالبريد الإلكتروني ، وغرف الدردشة ، والألعاب الجماعية ولوحات البيانات الإلكترونية .

يمكن أن نقدم أفضل نصيحة لهؤلاء الذين يستخدمون الإنترنت ـ ويعانون الاكتئاب ، أو عرضة للإصابة به ـ ألا يقضوا وقتاً طويلاً يتصفحون البريد الإلكتروني أو يكثرون من استخدام غرف الدردشة حيث قد يؤول بهم ذلك إلى العزلة الاجتماعية ، كما سيجعلهم يعانون أكثر من الاكتئاب . ويشير بحث أمريكي آخر إلى أن ملايين من عاشقي الحاسبات الآلية ، أو ما تبلغ نسبته واحداً إلى تسعة أشخاص تقريباً من مستخدمي الإنترنت ، يهربون إلى مقاهي الإنترنت حتى يتجنبوا مواجهة الأشخاص في المنزل . وكنتيجة مباشرة ومتوقعة ، فإن الاتصال بالأصدقاء والأقارب يقل لحساب قضاء ساعات طويلة على الشبكة .

هناك إخصائي نفسي أمريكي يسمي " كيمبرلي يونج " ، وهو مؤلف كتاب " مدمن الإنترنت " (جون ويلي وأبناؤه ١٩٩٨) ، يعتقد أنه يمكن إدمان الإنترنت تماماً كالمخدرات ، والكحوليات ولعب القمار ، ويقول : " في مقاهي الإنترنت ، يمكن أن يصبح الشخص الخجول منفتحاً ، والشخص الذي يفتقد إثباته لذاته سوف يكتسب القوة والطاقة ، والشخص المنعزل سوف يصبح اجتماعياً " .

يقول " أندري ليفي " ، وهو خبير حاسبات آلية في لندن : " إن من يستخدم الإنترنت إلى هذا الحد ، يعيش حياته في عالم خال من التفاعل البدني " . وحتماً سيكون الثمن فادحاً ، والذي سيتمثل في الكآبة الناتجة عن الإنترنت للبعض ، وعلاقات مفقودة ومنهارة للبعض الآخر ، وإصابة بالاكتئاب المرضي لأكثر المستخدمين للإنترنت .

ولكن ما البديل إذن ؟ عليك أن تعيش حياتك في العالم الواقعي ، تتحرك خارج إطار مكتبك وعملك ، وتستخدم فأرة الحاسوب فقط عند الضرورة وباعتدال لساعة يومياً كأقصى حد . إننا خُلقنا لنحيا حياتنا ، لا لنتصفح الإنترنت . لقد صُمِّم الحاسوب ليخضع لنا ، لا ليخضع له الكثير منا .

٢١

اعتماد الشخص المكتئب على الملاح الآلي

إنني أتوق لحياة زاخرة بالأحاسيس لا بالأفكار .

جون كيتس (١٧٩٥ - ١٨٢١)
خطاب إلى " بنيامين بايلي " ٢٢ نوفمبر ١٨١٧

جوهر القول

سيرحل الاكتئاب في الوقت المناسب ، والملاح يتولى السيطرة .

إن كل من عانى الاكتئاب يعلم جيداً أن حالات الاكتئاب تختلف فيما بينها في كثير من الأحيان من حيث درجتها ، وقد تأتي هذه الحالات وتنصرف دون سبب واضح . وإن أول ما يقوم به الاكتئاب عند إصابتك به هو هجوم بطيء ، ولكن في بعض الحالات الخطيرة من الاكتئاب ، قد يجد الأفراد أنفسهم غارقين في مشاعر الحزن ، واليأس دون سابق إنذار أو تحذير .

وبينما يزحف الاكتئاب إلينا خلسة ، ويفرض سيطرته علينا بصمت وهدوء ، فإن العديد منا يواجهه باستبسال وشجاعة من خلال الأسلوب المعتاد في الحياة ، وإننا نذكر أمام أنفسنا وأمام الآخرين أن شيئاً لم يصبنا ، ثم نقاتل بكل إمكانياتنا ، متناسين أن بهجة الحياة تُسلب منا تدريجياً وترحل بعيداً .

إن الشعور بالحزن سيئ ولكنه ليس خطيراً أو سيئاً كالاكتئاب ، فعندما نصاب بالحزن يظل احترامنا لأنفسنا موجوداً ، وقد نجد أن البكاء يفيدنا ، ونثق بالآخرين ، ونؤمن بأن ذلك سيساعدنا . لكن ذلك لا يحدث في حالات الاكتئاب ، فسريعاً ما يخبو احترامنا لأنفسنا ، ولا يبدو البكاء مفيداً . إننا نشعر بالعزلة والوحدة حيث لا يبدو أن أصدقاءنا وأحبابنا يلاحظون حالتنا ، ولم تعد لدينا القدرة أو المشيئة أو الطاقة التي تمكننا من تفسير وشرح كل ذلك .

في كل أنحاء العالم . تميل النساء إلى الاستجابة إلي الاكتئاب بشكل أكثر حساسية من الرجال ، وعلى الرغم من ذلك . فإن نسبة ٥٧٪ - وهي نسبة متغيرة - من النساء اللاتي يعانين من متلازمة ما قبل الطمث ، يفكرون في الانتحار ، وذلك طبقاً لدراسة في المملكة المتحدة عام ٢٠٠٠ التي أجريت على ٤٠٠ امرأة يعانين من متلازمة ما قبل انقطاع الطمث سواء الحالة الشديدة أو الطفيفة منها .

لقد تم إجراء هذه الدراسة المسحية الحديثة لمؤسسة " الخدمة الاستشارية للأنظمة الغذائية الخاصة بالنساء " والتي نشرت نتائجها في فبراير عام ٢٠٠١ . لقد أجريت هذه الدراسة إثر إصابة تلميذة في سن السادسة عشرة بحالة حزن ، حيث كانت تعاني بشدة من متلازمة ما قبل الطمث مما أسفر عن إصابتها بالاكتئاب ، والتي أدت إلي بقائها في المنزل .

أظهرت نسبة ٨٠ ٪ من الفتيات التي أجريت عليهن الدراسة شعوراً بالعنف والعدوانية لمدة أسبوعين أو أكثر قبل موعد الدورة الشهرية ، وشعرت نسبة ٩٢ ٪ منهن بالاكتئاب . هذا ويعاني أكثر من ٤٠ ٪ من النساء من متلازمة ما قبل الطمث بما يكفي ليجعلهن يستشرن الطبيب عن ذلك ، وتعاني ملايين النساء من نفس الحالة ولكنهن يؤثرن الصمت . ويضطر ٣ ٪ من النساء تقريباً لطلب يومين إجازة من العمل كل شهر بسبب الأعراض الشديدة التي يعانين منها .

لقد أوضحت مؤسسة " الخدمة الاستشارية للأنظمة الغذائية الخاصة بالنساء " أن أفضل طريقة لتخفيف أعراض متلازمة ما قبل الطمث هي تغيير النظام الغذائي ، والمكملات الغذائية ، وممارسة التدريبات الرياضية ، وأسلوب الحياة المريح . وبينما تبحث النساء اللاتي يعانين الاكتئاب عن صحبة امرأة أخرى للمساعدة والعون ، يميل الرجال لإنكار الاكتئاب ، وينسحبون ، وينفردون بأنفسهم ويزيدون بذلك الأمور سوءاً .

هناك نوع آخر يمثل تحدياً كبيراً للمجال الطبي ، وهو " الاكتئاب المختفي وراء الابتسام " . تتكون هذه الظاهرة من تنوعات مختلفة من الأوهام التي تشكل خطورة على الأفراد الذين ينكرون ولا يعترفون بكل أعراض الاكتئاب ، ويعبر كل المصابين بهذا النوع من الاكتئاب لأطبائهم عن الآلام والأوجاع بابتسامة تنم عن الثبات . إن " الاكتئاب المختفي

وراء الابتسام " هو نوع من الاكتئاب المقنّع ، ويواجه المصابون به دائماً صعوبة في التصديق بأن أعراضهم البدنية هي نتائج حالتهم العقلية .

ولكي يمكن تصنيف أي حالة نحن بصددها على أنها اكتئاب بلغة الطبّ ، فلابد أن يكون هناك دليل على انخفاض الحالة المزاجية . قد يختلف هذا الانخفاض في الحالة المزاجية من حيث شدته ودرجته خلال اليوم ، ولكنه يمنع المصابين به من الابتهاج ، والسرور مع أقاربهم ، أو أصدقائهم . وهذا هو الاختلاف الرئيسي بين الإصابة بالحزن ، أو الإصابة بالاكتئاب .

فعندما نصاب بالاكتئاب ، فإننا لا نتأثر بالحظ المتقلب ، أو الأحداث السعيدة ، أو مجهود هؤلاء المقربين لنا لمحاولة إخراجنا من عزلتنا ، فلا تتأثر حالاتنا المزاجية أو تستجيب لما يحدث حولنا ، ويصبح لدينا الاستعداد لأن نظل على ذلك الحال ، وهو ما يطلق عليه بالمصطلحات الطبية بأنه " التبلد الشعوري " . على الرغم من هذه المعضلة (العقبة) غير المرئية ، فإن العديد منا - في حالة ما إذا كان الاكتئاب غير شديد - سيستمر في العمل وممارسة أنشطة الحياة ، ولكننا - كمكتئبين - نعتمد على ملاح آلي . إننا لا نحيا الحياة كما ينبغي أن نحياها .

٢٢

الاكتئاب العيادي

إن أحلك اللحظات التي يستشعرها المكتئب تكون آخر الليل .

إف . سكوت فيتزجيرالد (١٨٩٦ – ١٩٤٠)
الانهيار

جوهر القول

إن الاكتئاب ـ على الرغم مما يسببه من خوف ـ لا يدوم أبداً .

إن الاكتئاب العيادي هو اضطراب يحتاج إلى كبحه وعلاجه ، وهو أيضاً ـ كأي مرض عضوي ـ يحتاج لمزيد من الاهتمام . لقد سبق الإشارة إلى الاكتئاب العيادي من قبل تحت مسميات أخري مثل الاكتئاب الأعظم ، أو اضطرابات الحالة المزاجية ، أو الاضطراب المؤثر . ويعد الاكتئاب العيادي من أكثر الحالات المزمنة المسببة للعجز ، وذلك طبقاً لوجهة النظر الاجتماعية .

يعد الاكتئاب العيادي هو المرض الثاني ـ بعد أمراض القلب ـ مسبباً للخسارة البدنية ، وذلك قياساً بعدد الأيام التي يقضيها المصاب به في الفراش ، ومشاعر الضيق والحزن التي تنتج عنه . ويعد الاكتئاب العيادي كذلك مرضاً مسبباً للعجز بشكل أكبر من عديد من الأمراض العضوية المزمنة الكبيرة . وتزداد التكلفة الاقتصادية لهذا النوع من الاكتئاب عن أي مرض آخر ، وذلك نتيجة لوقت العمل المهدر وكذلك الأداء الضعيف .

وفي المقابل يؤثر الاكتئاب المرضي على أنماط تفكيرنا ، وحالاتنا المزاجية ، ومشاعرنا ، ومستويات طاقاتنا ، وقدراتنا بوجه عام على العمل بشكل طبيعي ، ويؤثر كذلك على صحتنا البدنية . لا يعد الاكتئاب العيادي مجرد شعور بالحزن ، أو الضيق ، فهو أكثر شدة من مجرد الشعور بالحزن ، أو الاضطراب الناتج عن خسارة شخص محبوب . والأخطر من ذلك ، أن هناك دليلاً مؤكداً على وقوع حالات انتحار بين المصابين بالاكتئاب العيادي .

إنني لا أتمنى أن يصاب أكثر الناس لي عداوة بآلام الاكتئاب العيادي أو الشعور بالعزلة الناتج عنه . ولكن إذا كنت سيء الحظ بما يكفي لأن تعاني من هذا المرض المدمر في الوقت الحالي ، فإنك بالفعل لديك فرصة للتخلص منه ، وجعل جميع أمور الحياة تسير بشكل طبيعي في المستقبل .

إننا كآدميين ، نتعلم القليل جداً من الفرص الجيدة ، والحياة السهلة ، الرغدة ، القوية . إن الدروس الحقيقية في الحياة تتضح من خلال النكبات والصعاب ، وذلك هو ما نعاني منه الآن .

لقد تعلمت ذلك عبر الطريق الصعب ، وعلى الرغم من أن هذا قد يمثل صدمة لك في حالتك الحالية ، فإنني أدين بالفضل للدرس الذي تعلمته ، وتعبت كثيراً حتى أكتسبه واستوعبته في هذه اللحظة .

والآن ، بدلاً من الفرص الضائعة ، والقصص البائسة ، والحياة السطحية ، أصبحت أتبنى أسلوب حياة أجمل وأفضل ، وهو أن أقوم بعمل ما أستمتع بعمله ـ وهو الكتابة ـ إنني أعيش كما يحلو لي ، فالناس في الريف سعداء ، وأنا لا أريد أن أنتقل إلي أماكن مليئة بالسموم والضوضاء . فبدلاً من إخفاقات الماضي ، والصحة العليلة والأخطاء التي اقترفتها حينئذ ، فقد وجدت السعادة والقناعة بعيداً عن صراعات وسباقات الحياة المحمومة .

ولكن لماذا أخبرك بكل ذلك ، في حين أنك تشعر بالحزن والتعاسة ؟ هل أنا سادي ، أتلذذ بإيلام غيري ؟ إنني أريدك أن تعرف أن السبب في ذلك هو أن بذور سعادتي قد بذرت في تربة الاكتئاب المرضي . لقد كان الألم هائلاً ، لدرجة أنني قررت أن أفعل أي شيء يحسن من الحالة وأحافظ على تحسنها . وأنت الآن تمتلك الأدوات الأساسية التي أنت بحاجة إليها لتفعل نفس ما قمت أنا به . اقرأ هذا الكتاب بكل عناية وتركيز ، فقد قمت بإعداده من أجلك .

وفيما بعد ، عندما أتناول الأوجه البسيطة ، ولكن الضرورية لمرضك ، وعندما تبدأ في الشعور بالتحسن ، فسوف أوضح لك كيف تصل إلى أفضل وأسعد الأوقات ، وكيف تجعل لحياتك معنى وقيمة .

إن الحل الوحيد للتخلص من الألم الذي تعاني منه ، قد يكون واضحاً أمامك ، أو في قلبك ، أو ربما ينبغي عليك أن تنظر في اتجاه

معاكس تماماً . وعندما يجعلك حماسك لا تشعر كما كنت تشعر مؤخراً ، فسوف تمتلك سريعاً القوة الدافعة لتحقيق ما يبدو ظاهرياً مستحيلاً ، وسوف أوضح لك كيف تستخدم هذه القوة لمصلحتك الشخصية .

إن الاكتئاب المرضي مأساة بكل المقاييس ، ولكنه قد يؤدي إلي أشياء جيدة ، إذا اقتنعنا أن نقوم بتعديل ما هو سيئ في حياتنا . قد يراه بعض الناس لافتة طريق أو فرصة إجبارية للقيام بشيء آخر ، أو شيء له معني في حياتهم . والآن ، هناك شيء وحيد معقول يمكنك أن تفعله ، وهو أن تظل هادئاً ومركزاً على هزيمة الاكتئاب . في الفصول الختامية من هذا الكتاب ، عندما تكتسب كل هذه الأشياء التي يجب أن تكتسبها لتتحرر من الاكتئاب من أجل الحياة ، سوف يبدأ قلبك يرقص طرباً ، حيث مسسنا الإمكانيات البارزة التي يمكنها أن تجعلك سعيداً .

٢٣

الاكتئاب لدى مَنْ يواجهون صعوبات في التعلم

قد تكون الكلمات زائفة ، ومزخرفة ، أما التنهيدات فهي اللغة الطبيعية للقلب .

توماس شادويل (١٦٤٢ - ١٦٩٢)
النفس

جوهر القول

" لا أستطيع التعبير عن مشاعري بالكلمات . ربما ينبغي أن تقوم أفعالي وتصرفاتي بالحديث نيابة عني " .

بعض الناس ـ دون تدخل منهم أو دون ذنب اقترفوه ـ يواجهون صعوبات خاصة في تعلم الحديث ، أو العناية بأنفسهم ، أو التكيف مع الحياة بوجه عام . إن المشكلة التي يواجهها العديد ممن يعانون صعوبات خاصة هي أنهم غير قادرين على التعبير عن أنفسهم ، وعن مشاعرهم بسهولة باستخدام الكلمات ، وهؤلاء ليس لديهم من خيار سوى التعبير عن مشاعرهم من خلال الكلمات وبسهولة .

إن التغيرات المفاجئة في السلوك ، أو الحالة الانفعالية ، كالانسحاب ، أو عدم القدرة على القيام بأشياء كان يمكن القيام بها من قبل ، قد تكون إشارات ، ودلالات على الإصابة بالاكتئاب . لسوء الحظ قد يبدو سهلاً للعديد منا أن ينسى أن من يعاني صعوبات خاصة له مشاعر أيضاً .

على الرغم من أن الاكتئاب قد يأتينا بغتة ومن حيث لا نحتسب ، إلا أن رحيل أحد الأشخاص ممن كانوا يولوننا رعايتهم ، أو المفضلين لنا والموثوق بهم ، قد يؤدي إلي الإصابة بالاكتئاب . أحياناً ما يؤدي فقدان شخص ما إلي تغيرات هائلة . علي سبيل المثال : بعد وفاة الوالدين ، فإن من يعاني صعوبات في التعلم غالباً ما يتم إيداعه في دور رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة . هذا يعني أنهم لا يفقدون آباءهم فقط ، ومن يعتني بهم ، ولكنهم يفقدون أيضاً مساكنهم ، وممتلكاتهم ، وكذلك كل ما اعتادوا أن يفعلوه كل يوم .

إن من يعانون صعوبات في التعلم يواجهون صعوبات خاصة في التكيف مع التغير وهنا يكمن الاكتئاب . إنهم عادة ما يرغبون في التكيف مع مشاعرهم بشأن الأحداث المؤسفة ، ويتوافقون معها ، ولكنهم أيضاً بحاجة للمساعدة والرعاية الخاصة .

وللأسف ، إن القائمين على الرعاية الذين يفتقدون الخبرة غالباً ما يجهلون الإشارات الأولى للاكتئاب ، وبذلك ينمو الاكتئاب بشكل

أخطر . هناك مؤسسات خيرية مثل (جمعية متلازمة " دوان " في لندن) يمكن أن يكون لها دور فعال وفائدة هائلة في مثل هذه الأوقات فهي تقدم كتيبات قيّمة مفيدة لكل من هو قائم على الرعاية ، وهذه الكتيبات كانت الأداة التي تمت الاستعانة بها في إعداد النصائح الموجودة بهذا الفصل .

إن كل من يعاني صعوبات في التعلم معرض لخطر الإهمال والاعتداءات البدنية والجنسية ، حيث إنهم عاجزون عن حماية أنفسهم ، أو قد يواجهون صعوبة في الحديث إلى أناس آخرين عما يحدث لهم . قد تؤدي سوء المعاملة إلي الاكتئاب . إذا كنت من القائمين على رعاية شخص ما يواجه صعوبة في التعلم ، فانظر إلى الإشارات التوضيحية التحذيرية التي تشير إلى أن هناك شيئاً ليس على ما يرام وهي مدرجة فيما يلي :

إرشادات التعرف على الاكتئاب لدى من يعاني صعوبات خاصة في الكلام والتعلم .

- ظهور تغيرات مفاجئة ، أو تدريجية في السلوكيات المعتادة .
- البحث عن الشعور بالطمأنينة والثقة .
- تجنب المريض لأحد القائمين على رعايته .
- فقدان المهارات المعتادة .
- فقدان التحكم في عضلات الإخراج ، أو صعوبة التحكم فيه .
- فقدان القدرة على التواصل .
- نوبات الغضب ، والسلوك التدميري ، وإيذاء الذات .
- الإصابة بأمراض عضوية .
- الشكوى من آلام ، وأوجاع متفرقة .

- أن يهيم المريض على وجهه بلا هدف أو يبحث عن شيء مجهول .

الأعراض السابقة يمكن إضافتها إلى قائمة الإرشادات التالية للاكتئاب والتي تشمل :

- إظهار القليل من الاهتمام بالأنشطة التي كانت دائماً ممتعة .
- الشعور بالإنهاك والتعب طوال الوقت .
- صعوبة الاستيقاظ من النوم والسير .
- تناول الطعام بشكل أكثر من المعتاد ، أو أقل من المعتاد .
- الوحدة ، والانعزالية .
- صعوبة النوم .

لقد أوضحت بعض الدراسات أن الاستماع لموسيقى هادئة يساعد على مواجهة الضغط المحتمل كأن يكون المصاب بصعوبات خاصة على وشك أن يتم تقديمه للمرة الأولى لشخص سوف يقوم على رعايته . لقد أوضحت دراسات أخرى مشابهة أن الموسيقى الهادئة قد تساعد وتشجع التواصل اللفظي . وتشير الدلائل بوجه عام إلى أن الموسيقى المناسبة يمكنها أن تقوي وتساند المصابين بالاكتئاب الذين يعانون من صعوبات خاصة ، وتساعدهم على المشاركة في تدريبات العلاج بالموسيقى " انظر الفصل ٤٣ " .

٢٤

الأحزان الناتجة عن الولادة واكتئاب ما بعد الولادة

نَمْ يا صغيري لفترة أطول قليلاً ،
حتى تنمو أطرافك وتقوى .

ألفريد لورد تينيسون (١٨٠٩ - ١٨٩٢)
أحلام البحر

جوهر القول

سوف تجتازين هذه الأزمة من أجل مولودك .

إن الأحزان التي تسببها الولادة ، واكتئاب ما بعد الولادة يعدان أمرين مهمين . وسوف نتناول الأسهل منهما أولاً . بعد ولادة الطفل ، فإن نصف الأمهات تقريباً يعانين فترة من الاكتئاب اليسير ، والذي يطلق عليه " الاضطرابات التي تسببها الولادة " . قد يستمر هذا الأمر لساعات أو لأيام قليلة ثم بعدها يختفي .

تنتاب الأم مشاعر واضحة بعد الولادة ، وقد تصرخ أو تبكي وذلك دون سبب معروف . تشعر بعض الأمهات بالتعب والإنهاك والوخم ، والبعض الآخر منهن يشعرن بالقلق ، والضغط ، والاضطراب في أوقات كثيرة . هذه المشاعر لا تعد غريبة أو مفاجئة ، حيث إنه دائماً ما تنتاب الأم بعد الولادة تغيرات في مستوى الهرمونات . فهناك بعض الهرمونات المطلوبة أثناء الحمل تقل مستوياتها بسرعة ، بينما تزداد مستويات البعض الآخر من الهرمونات المطلوبة لإنتاج لبن الرضاعة الطبيعية ، ويُعْتَقَد أن هذه التغيرات السريعة في مستويات الهرمونات هي المسئولة عن بعض الإصابات ، والاضطرابات التي تصيب الأم بعد الولادة .

تُعَد الراحة والهدوء العاملين الأساسيين اللذين يجب على الأمهات أن تتبعهما بعد الولادة ، ولكن القليل من الأمهات من يتبع ذلك ، حيث ينشغلن بتلبية احتياجات المولود الجديد . إن دعم الأب وتفهمه يعد عاملاً مهماً في هذا الوقت ، ويجب تشجيع الزائرين على عدم المكوث طويلاً .

إن الأمهات اللاتي يعانين من مثل هذه الاضطرابات يجب أن يُسْمَح لهن بالبكاء وقتما يرغبن ، وأن يعبِّرن كذلك عن مشاعرهن المضطربة . وهناك الكثير مما يعد ضرورياً أيضاً في مثل هذه الأوقات . فيجب عليهن أن يظهرن مشاعرهن ، ولا يجب ـ تحت أية ظروف ـ أن يُقال لإحداهن " تماسكي " ، أو " استجمعي شتات نفسك " ، وقد يعد أيضاً مساندة كبيرة ودعماً للأم أن يستمع لها شخص آخر ، ويطمئنها ، ويؤكد لها أن

قلقها واضطراباتها لن تستمر طويلاً ، وأنها ستشعر بالتحسن في أقرب وقت . وإذا استمرت اضطراباتها وقلقها لأكثر من يومين ، فيجب عليها عندئذٍ أن تستشير طبيبها وتناقش معه مشكلتها .

أما " اكتئاب ما بعد الولادة " ـ على الجانب الآخر ـ فهو يعد اكتئاباً مرضياً ، ويؤثر على ما يقرب من واحدة بين عشر أمهات حديثات العهد بالإنجاب ، ويستغرق هذا النوع من الاكتئاب مدة تمتد من أسبوع بعد الولادة وحتى ما يزيد على ستة أشهر . فتشعر بعض الأمهات أنهن أقل قدرة من الأخريات على تلبية احتياجات المولود الجديد ، مما يجعلهن ينخرطن في نوبات من البكاء ، والحزن ، واليأس ، أو حتى الإصابة بالخوف الشديد . قد تشعر بعض الأمهات بالألم دون سبب واضح ، وقد يشعرن كذلك بالقلق والضغط . ويواجه العديد من الأمهات صعوبة في النوم وانخفاض حاد في الشهية ، والإقبال على الطعام . ومن الشائع أيضاً أن تفقد الأمهات المصابات باكتئاب ما بعد الولادة ، الرغبة في المعاشرة الزوجية . قد تستمر هذه الأعراض لبعض الوقت ، ومما يفيد في هذه الحالة أن يكون الزوج صبوراً ومتقبِّلاً وفاهماً أن هذه الأعراض ستنحصر وتختفي بمجرد أن يزول هذا الاكتئاب .

يجد العديد من النساء أن هذا النوع من الاكتئاب يزداد سوءاً قبل أو أثناء فترة الحيض . وأفضل إجراء يمكن اتخاذه في مثل هذا الموقف هو استشارة الطبيب ، مع الوضع في الاعتبار أن العلاج القائم على " هرمونات البروجستيرون " يساعد على عدم الإصابة بهذه الدرجة الشديدة من توتر ما قبل الطمث . في مثل هذه الأوقات العصيبة ، يلزم المداومة على نظام غذائي صحي وتناول كميات كبيرة من فيتامين " ب٦ ـ B6 " . أو أي مكملات غذائية أخرى يُنصح بها .

في الواقع ، لم أصادف في عيادتي حالة سابقة لاكتئاب ما بعد الولادة لأعرضها عليك ! ومع ذلك ، فإن الزوجة الإيرانية والتي كانت زوجة

لأحد أصدقائي المقربين في أمريكا ، كانت تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة ، وبأسوأ أشكاله . إنني أتذكر عندما قمت بزيارتها عندما كانت في ذروة إصابتها بالاكتئاب وكانت قد تدهورت حالتها بشدة نتيجة إصابتها الشديدة غير العادية بهذا النوع من الاكتئاب .

وهناك نوع آخر ، من اكتئاب ما بعد الولادة - وهو نادراً ما يحدث - ، ويطلق عليه " ذهان ما بعد الوضع " . وتعد نسبة ١ : ١٠٠٠ فقط من الأمهات هن من يعانين من هذا النوع من الاكتئاب ، وهو يتطلب علاجاً طبياً على الفور ، وأعراض هذا الاكتئاب تشمل الهلوسة ، والأوهام والتفكير في الانتحار ومحاولات الإضرار بالمولود . ومما يثير الحزن والشفقة أن في بعض الحالات الاستثنائية من " ذهان ما بعد الوضع " والتي لم يتم تشخيصها ، قامت بعض الأمهات بقتل المولود ، أو قتل أنفسهن .

إن أهم الأشياء التي يمكن أن تساعد الأمهات اللاتي يعانين من هذا النوع من الاكتئاب هو الإيمان بأن التحسن سيأتي في أسرع وقت . وقراءة هذا الكتاب مفيدة ، فالاكتئاب ، رغم ما يثيره من خوف ، لا يستمر ولا يدوم . هناك مؤسسات وجماعات للمساعدة الذاتية في كل أنحاء العالم يمكنها أن تساعدك للخروج من هذه المحن والصعاب . في المملكة المتحدة ، يمكن الاستعانة بالجزء الخاص بمراجع العون والمساعدة الموجودة في نهاية هذا الكتاب للحصول على معلومات تفصيلية عن " جمعية أمراض ما بعد الولادة " ، و " المؤسسة الوطنية لاضطرابات الولادة " ، و " جمعية لقاء الأمهات " .

٢٥

" إنني رجل :
والرجال لا يعانون الاكتئاب "

إن إفصاح المرء عن أحزانه ، دائماً ما يجلب له الراحة .

بييري كورنيل (١٦٠٦ - ١٦٨٤)

جوهر القول

غالباً ما يواجه الرجال صعوبة في الاعتراف بمشكلاتهم النفسية .

يعد الاكتئاب مرضاً يصيب كلاً من الرجال والنساء ، ولكن الأطباء في جميع أنحاء العالم لاحظوا أن العلاجات التي توصف للرجال تقل بكثير عن تلك التي توصف للنساء ، يبدو أن الرجال يعانون من الاكتئاب تماماً كما تعاني النساء وبنفس الدرجة ، ولكن بسبب طبيعتهم الذكورية ، ورجولتهم ، فإن احتمال اعترافهم بالاكتئاب أو طلبهم المساعدة أقل من النساء بكثير .

يعاني الرجال من كل ما تعانيه النساء ، لكن النساء يُعرف عنهن أنهن الجنس الناعم الرقيق ، فإنه بإمكانهن الإفصاح عن الاكتئاب إذا أصابهن ، بينما يقوم الرجال بدفن رؤوسهم في الوسائد ، ومعاناة الصمت الأليم .

تلك هي الطريقة التي نفكر بها عن أنفسنا ـ نحن معشر الرجال ـ والتي لا يمكن أن تقدم أي دعم أو مساندة . مقارنة بالنساء ، فإننا ـ نحن الرجال ـ نميل لأن نكون أكثر تحدياً وقوة ونجاحاً ، فلا يمكن للعديد منا أن يعترف بالضعف أو الرقة أو القابلية للإصابة بأية أعراض . ولقد أصبح تقليدياً أنه يشترط أن نفكر في أننا ـ كرجال ـ يجب أن نعتمد على أنفسنا ، ولا يجب الاعتماد على أي شخص آخر ، حيث ينم ذلك عن الضعف ، كأن نعتمد مثلاً على الطبيب ، ولو لفترة قصيرة .

ومما زاد الأمر تعقيداً ، أن الصورة التي عُرفت عن الرجال رغبتهم في التحلي بالصرامة والاعتماد على النفس وغير ذلك ، قد انتقلت إلى بعض النساء فمنهن من أصبحن يردن التحلي بنفس تلك الصفات ، ولكن الرجال لا يزالون يعتقدون أن الاعتراف بالضعف والسلبية قد يؤدي إلى نفور شريكاتهم عنهم أو رفضهن لهم .

إذا لم يتدرب الرجال على ذلك تدريباً خاصاً ، فلن يصبح لديهم القدرة على مجاراة الاضطرابات ، والإخفاقات ، واجتيازها كما تفعل النساء . وأحياناً يشعر الرجال بعدم الراحة البدنية أثناء المناقشات

ويحاولون عادة تجنب كل المناقشات التي يعتقدون أنها ستجعلهم يواجهون صعوبة ، وهم يبررون ذلك باختلاق الأعذار ، أو الخروج لتناول أحد المشروبات . علاوة على ذلك ، لقد نظر الرجال إلي أنفسهم عبر الأزمان والعصور علي أنهم رعاة الأسرة ، وقادتها وحُماتها ، معتقدين أن النساء هن دائماً من يَبْدَأنَ عملية الانفصال أو الطلاق .

طبقاً لكتاب صدر عن الكلية الملكية للأطباء النفسانيين في بريطانيا تحت عنوان " الرجال يتصرفون بحزن " فإن احتمال انتحار الرجال يفوق احتمال انتحار النساء بأكثر من ثلاث مرات . إن معدل الانتحار ينتشر ويشيع بين الرجال خاصة هؤلاء الذين انفصلوا عن زوجاتهم ، أو توفيت زوجاتهم ، وكذلك بين الرجال الذين يفرطون في تناول الكحوليات . إننا نعلم أن اثنين من بين كل ثلاثة رجال ممن ارتكبوا جرائم الانتحار قد زاروا الممارس العام الخاص بهم خلال الأسابيع الأربعة قبل الانتحار ، ومن العجيب أنهم قد زاروا الطبيب الخاص بهم في الأسبوع الذي يسبق الانتحار مباشرة .

إن الرجال المصابين بالاكتئاب ، يفصحون ـ في الغالب ـ عن الأعراض البدنية للاكتئاب أكثر من إفصاحهم عن الأعراض النفسية ، أو المشاعر المرتبطة بها . وقد يكون هذا سبباً يبرر عجز الأطباء وفشلهم في تشخيص الاكتئاب لدى الرجال والتعرف عليه . إذا شعرتَ إذن بالبؤس والاكتئاب ، أو حتى فكرت في الانتحار ، لا تتردد في إخبار ممارسك العام بما تشعر به تماماً وبكل صراحة ودقة ، وعندئذٍ ستجد الدعم ، والمساندة الملائمين . حاول أن تتذكر أن الاكتئاب هو نتاج تغيرات كيميائية تحدث في المخ . فلن يفيدك أن تكون ضعيفاً ، وتنقصك الرجولة .

إن العديد من الرجال الذين تعافوا من الاكتئاب ـ وأنا من بينهم ـ قد أصبحوا أقوياء وأحسن حالاً ، وقادرين كذلك على العيش بشكل أفضل

مما سبق . قد ترى المواقف والعلاقات بشكل أكثر وضوحاً عندما تتحسن الأمور ، وتحصل على القوة والحكمة لاتخاذ قرارات مهمة ، وإحداث تغيرات ضرورية ربما كنت تتجنبها وتخشاها من قبل . إن الاكتئاب لدى الرجال قد يتطلب عزماً قوياً وحلاً سعيداً ، وأنا سأوضح لك أساليب فعالة لهزيمة الاكتئاب وذلك في الفصول الباقية من الكتاب .

٢٦

الاكتئاب الناتج عن الأمراض التي لا يرجى شفاؤها

هل لي أن أرى ويلات شخص آخر
ولا أشعر بالحزن من أجله ؟
هل لي أن أرى مآسي شخص آخر
ولا أطلب الراحة له ؟

ويليام بليك (١٧٥٧ - ١٨٢٧)
أغنيات البراءة

جوهر القول

هناك بعض المرضى المصابين بأمراض لا يرجى شفاؤها يقاومون ويتحدون تشخيص الطبيب ، ويرفضون الموت المتوقع لهم : فيتحسنون .

كيف يشفى بعض المرضى من حالات حرجة ، في حين يؤمن أطباؤهم بأنه لا يرجى شفاؤهم ؟ ماذا يفعل هؤلاء الناجون من الموت ، ويصنعون فارقاً بين الموت والحياة ؟

لاحظ " برني سيجل " - طبيب أمريكي ومؤلف كتاب " الحب ، والطب ، والمعجزات " (مؤسسة راندم هاوس ١٩٨٦) - أن الأطباء وهيئة التمريض قد وصفوا المرضى الذين نجحوا في الشفاء من السرطان في مراحله الأخيرة بأنهم " مرضى صعاب المراس " . يقول " سيجل " إنه كلما كان يستطلع حالاتهم ، كان يتشجع لرؤية التقارير الطبية للمرضى التي يوجد فيها على سبيل المثال : " غير متعاون " ، " يتساءل عن سبب إجراء الاختبارات " ، " يطلب أن يتم إخباره مباشرة بنتائج الاختبارات " ، " يصر على معرفة العديد من التفسيرات عن العلاجات الحالية " .

وكنتيجة لعمل " سيجل " مع مرضى السرطان ، فقد اقتنع أن المرضى المصابين بأمراض لا يُرجى شفاؤها قد تحسنوا ، وأصبحوا يستجيبون لتشخيصهم كأنه " نداء استيقاظ وانتباه " لحياتهم ككل . إنهم يحدثون تغيرات واسعة الأثر في طرق تفكيرهم ، وتصرفهم ، وتحدثهم ، وشعورهم : فيقومون بتعديل أساليب غذائهم ، وعاداتهم الاجتماعية ، وقضاء جميع أوقاتهم في التدبير والتخطيط لشفائهم .

يعتقد " سيجل " أن هناك ثلاثة أنماط من المرضى المصابين بالأمراض التي لا يرجى شفاؤها : فهو يقدر أن هناك حوالي ١٥ إلى ٢٠ ٪ من هؤلاء المرضى - وبدرجة كبيرة من الوعي - يتمنون الموت ويحتمل أن يحدث ذلك لهم مهما كان أسلوب علاجهم ممتازاً ، وهناك ما يقرب من ٦٠ إلى ٧٠ ٪ من المرضى يبدون تعاوناً سلبياً مع أطبائهم في كل شيء ، في حين يفعلون كل ما يطلب منهم ، ويموتون كذلك إذا توقع الطبيب ذلك وقام بتشخيصه . وهناك ما يقرب من ١٥ إلى ٢٠ ٪ وهم ما يطلق

عليهم المرضى الاستثنائيون . إنهم يرفضون إمكانية أن يكونوا مجرد عناصر ، أو نقاط في قوائم وإحصاءات ، ويرفضون كذلك أن تحبطهم وتثبط عزيمتهم احتمالات موتهم ، وعدم بقائهم على قيد الحياة .

عندما صدر لي أول كتاب في المملكة المتحدة ، وهو كتاب " بعد الصدمة " ظهرت في برنامج تليفزيوني على شبكة (ITV) ، وكان اسم البرنامج " هذا الصباح " ، وظهرت وقتها مع " ريتشارد " ، و " جودي " . وبعد المناقشات التي دارت بيننا ، قام المشاهدون بطرح أسئلتهم عبر الهاتف مباشرة عن الكتاب ، وعن هذا المرض الخطير . اتصلت بنا سيدة قد أخبرها الأطباء منذ سبع سنوات أن حياتها لن تستمر لأكثر من أسبوعين ، وذلك نتيجة إصابتها بمرض السرطان والذي كان يعتبر وقتها لا يمكن شفاؤه بأية وسيلة علاجية أو عملية جراحية ، وأخبرتنا هذه السيدة ، أنها مازالت على قيد الحياة وبكامل نشاطها ، وقوتها .

لقد كان المضيف المشترك في البرنامج والذي قد أجرى معي المناقشات هو " ريتشارد ماديلي " ، وكان وقتها وسيماً وأنيقاً بشكل فريد . قام " ريتشارد " بسؤال هذه السيدة بأسلوبه الودود : " لماذا لم تصبك المنيَّة حتى الآن ؟ لماذا لم يزرك ملك الموت ولم يتمكن منك ؟ "

لم تكن هذه السيدة غريبة للعديد من الأطباء المرموقين ، وكذلك العديد من الإخصائيين النفسيين : إن هؤلاء المرضى الناجين من الموت والذين مازالوا على قيد الحياة ، ليسوا مرضى عاديين . لقد كانت هذه السيدة عنيدة ، غاضبة ، ساخطة ، ولم تكن مستعدة للموت على الإطلاق . ومن خلال إقرارها واعترافها ، لم تكن مريضة متساهلة ، ورفضت أن تقبل تشخيصاً باحتمال موتها الوشيك . لقد وظفت غضبها (والذي أدى إلى إفراز هرمونات الضغط مثل : الأدرينالين ، والنورأينالين ، والكورتيزل مما أدي إلي زيادة التوتر في الجسم) ، لكي

تنشط رغبتها المستميتة لتجد طريقة - أية طريقة - لمراوغة الموت وخداعه . لقد لجأت إلي الصلاة والغذاء الصحي ، والتفكير الإيجابي ، والحوار الذاتي (إقناع نفسها ، وعقلها ، وجسدها ، وروحها ، أنها تحارب السرطان بالفعل) هذا بالإضافة إلى أي شيء آخر كان يخطر ببالها ، حتى إن أكثر القراء شكاً وريبة سوف يسلمون بأن هناك شيئاً ما قد حدث مما جعلها باقية حتـــى الآن على قيد الحياة بكامل لياقتها البدنية والصحية ، خالية من أيّة أمراض سرطانية .

في الواقع ، لقد أبدت إرادة قوية في التكيف والانتفاع بكل ما هو ممكن من أحداث واستجابات مما ساعد على شفائها . لقد توقعت أن يكون لديها القدرة على التأثير في مجريات الأحداث فيما يتعلق ببدنها ، وذلك من خلال أساليب تؤدي للراحة ، وقد ثبت اعتقادها وتحقق ذلك .

تتشابه تجربة شفائي مع تجربتها ففي عام ١٩٩٥ ، وبعد إصابتي بسكتتين دماغيتين وإجراء عملية جراحية في شريان ما تحت الترقوة ، أتذكر عندما كنت أحملق في سقف الغرفة التي كنت أقبع فيها في دار الاستشفاء - وكنت معاقاً جزئياً ، وغير قادر على فهم الجرائد - كنت أفكر قائلاً : " هل هذا هو أنا ؟ .... نعم إنه أنت ، ولكنني سوف أعود لك ! " .

لقد أخذت على نفسي عهداً بأنني سأصلح وأتغلب على كل صعوبة تواجهني ثم أؤلف كتاباً بناءً على هذه الخبرة والتجارب . لقد تفلت الوقت من بين يدي وأضعت سنوات عديدة ، ولكنني قد أبليت بلاءً حسناً في كل أوجه الوعد الذي ألزمت به نفسي . لقد أجرى لي العملية الجراحية السير " بيتر موريس " ، طبيب جراحة في جامعة أوكسفورد ، وكان كريماً معي لدرجة أنه أهداني بمقدمة للكتاب ، والذي استشهد فيها بعبارة قامت هيئة التمريض بتدوينها عني في سجلاتي الطبية أثناء

مكوثي في المستشفي ، وكانت هذه العبارة هي : " إنه غاضب لأقصى حد بشأن حالته وقد أوضح ذلك ، وأظهره في علاقاته مع القائمين على رعايته " .

كان هؤلاء المرضى المتشددون ، ذوو الطباع الصارمة ، يتساءلون عن سبب عدم تقديم العلاجات البديلة ، وقد يصرون ويؤكدون على أن الأطباء لابد أن يجربوا شيئاً مختلفاً . إن اعتقاد هؤلاء المرضى واتجاههم قائم على الرغبة القوية في التحسن . لقد كانوا يرون أنه على الرغم من احتياجهم لخبرة ورعاية الأطباء ، إلا أنهم مسئولون بشكل أكبر عن أنفسهم ، حيث قد لا يستوعب جميع الأطباء هذا التفكير ، ويمكنهم التعامل معه .

وفي هذا الصدد ينبغي أن نقوم بعمل مقارنة مهمة للتمييز بين المريض المصاب بمرض خطير يرجى شفاؤه ، والمريض المصاب بمرض خطير لا يرجى شفاؤه . ولقد خصصت المعلومات الموجودة في هذا الفصل لهؤلاء المرضى المصابين بأمراض خطيرة لا يرجى شفاؤها ، والذين قد تنتابهم مشاعر الهزيمة والاكتئاب ، ولكنهم متمسكون حقاً بحياتهم ويرفضون الاستسلام . إن النصيحة التي يمكن أن أسديها لهؤلاء المرضى المصابين بحالات خطيرة ولكن يرجى شفاؤها ، سوف تكون مختلفة ، وهي أنني أؤكد على الحاجة إلى الراحة والهدوء ، والتعامل مع الأمور بيسر وبساطة ، والتعاون مع الفريق الطبي تعاوناً كاملاً ، وذلك لضمان أفضل علاج ممكن ومتاح لهم .

هناك عشرات الآلاف من الناس الآن على قيد الحياة يمرحون ويلهون ويستمتعون بحياتهم ، على الرغم من أنه لم يكن متوقعاً لهم الحياة ، أو الشفاء بنسبة ١٠٠ ٪ . وبسبب المساحة المحدودة في هذا الفصل ، فإنك قد قرأت عن نمطين فقط من الأمراض المسببة للاكتئاب . وعلى الرغم من كل شيء ، إذا كنت لاتزال تنعم بالإرادة والرغبة في الحياة ، فلماذا لا

تكرس كل ما في حياتك للشفاء ؟ يبدو لي أن أمامك الفرصة للحصول على كل شيء ، وعدم فقدان أي شيء . لا تقلق بشأن كونك مريضاً غير مثالي ، فالأطباء وهيئة التمريض يكنون إعجاباً بداخلهم تجاه من نجوا من الموت ، وبقوا على قيد الحياة ، وإنني مثلهم ، أكن لهم الإعجاب .

هل ينبغي أن يكون الأطباء على صواب في كل موقف يتوقعون فيه الموت أو الحياة ؟ أحياناً ما ينجو العديد من المرضى المصابين بحالات لا يرجى شفاؤها . هل يمكنك أن تشد من أزر نفسك ، وتؤمن بأن الطبيب قد يكون مخطئاً بشأن تشخيصه لحالتك ، وتناضل من أجل الحياة ؟

٢٧

الاكتئاب نتيجة التقاعد

إنني أحب كل شيء قديم : الأصدقاء القدامى ، الذكريات القديمة ، الأخلاقيات والسلوكيات القديمة ، الكتب والمؤلفات القديمة .

أوليفر جولدسميث (١٧٢٨ - ١٧٧٤)
تنازلت عن كرامتها من أجل الانتصار

جوهر القول

من الأفضل أن تتقاعد بعد تعب ومشقة عن الاستمرار في العمل إلى أن يصبح عملك بلا قيمة .

قد يمثل التقاعد مشكلة هائلة لهؤلاء الذين يعتمدون على الوظيفة اعتماداً كلياً في منحهم هدفاً ، وقيمة لحياتهم . باستثناء هؤلاء الذين يطمحون في التقاعد ويستلذون به ، ولديهم اهتمامات أخري كثيرة أو مشروعات أخرى تشغل تفكيرهم فإن التقاعد قد يبدو كئيباً وغير بنَّاء .
يفتقد العديد من المتقاعدين ذهابهم إلى العمل ، ويفتقدون زملاءهم في العمل ، ويتساءلون فيما بين أنفسهم كيف للآخرين أن يتواصلوا ويستمروا بدونهم . إنهم يضطرون ـ إن عاجلاً أو آجلاً ـ لأن يخلصوا إلى أن زملاءهم السابقين قد يؤدون ويمارسون أعمالهم بدقة بالغة بدونهم ، وهذه الحقيقة تجلب معها نوعاً من الفراغ : إحساسهم العقيم بكونهم متقاعدين عديمي القيمة .

طبقاً لقائمة موري MORI التي تكفلت بعملها المؤسسة البريطانية الخيرية لـ " رعاية المسنين " بالاشتراك مع " هيئة الغاز البريطانية " والتي تم نشرها خلال عام ٢٠٠٠ في كل أنحاء المملكة ، فإن المسنين البريطانيين يواجهون مرض الشعور بالوحدة والانعزالية . لقد أعرب أكثر من مليون شخص ممن تجاوزوا سن الخامسة والستين عن شعورهم بأنهم مقيدون في منازلهم . ومما زاد الأمر سوءاً أن حوالي ١٨٪ من هؤلاء الأشخاص قالوا إنهم قضوا أسابيع طوالاً دون التحدث لأصدقاء ، أو جيران ، أو حتى لأحد أفراد أسرهم .

كان " مرفين كوهلر " هو مدير مؤسسة " رعاية المسنين " ، وقد قال : " لقد أشار الرسم الإحصائي لهذه الدراسة إلى أن هناك زيادة شديدة (هائلة) تمثل العديد من الناس الذين يشعرون بالوحدة القاسية والعزلة في بريطانيا " .

لا يجب أن تشعر بالوحدة أو الانعزالية ، ولا يجب أن يصيبك الاكتئاب نتيجة تقدمك في العمر . إذا انتابتك مثل هذه المشاعر ، لا تتردد : اتصل فوراً بطبيبك ، أو بقسم الخدمات الاجتماعية ، أو

بالمكتب المحلي لرعاية المسنين ، واطلب منهم إسداءك النصح . وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدوا مناقضاً لما هو معروف ، فإن بريطانيا ـ مقر المؤلف ـ مازالت هي أرض الرعاية وهناك دائماً شخص في مكان ما مستعد لساعدتك على الفور . وإنهم لن يخبروك ـ على الرغم من إنهم ينعمون بأفضل إرادة وقوة ـ عن الفرص والمبادرات الرائعة والمتاحة لك لتكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين إلا بعد أن يكونوا قد تفهموا حالتك تفهماً دقيقاً .

ومن خلال خبرتي في مجال العمل مع المسنين باعتباري مستشاراً للتخلص من الضغط ، فقد عرفت أنهم يتميزون بالمكر ، لقد أمضوا أوقاتاً عصيبة من قبل ! فكلما كانوا يتلقون النصائح الجيدة المفيدة ، ويتوجهون للسبل القويمة والحلول المناسبة ، كانوا كذلك يعودون خلسة لطفولتهم فهي ملاذهم وملجؤهم ومصدر خبرتهم وحكمتهم .

عليك أن تبذل جل جهودك للتخلص ، والتحرر من هذه المشاعر وقتما تريد . اعلم أن ذلك قد يمثل صعوبة عندما يتقدم بك العمر ، وذلك بسبب المشكلات البدنية مثل تصلب المفاصل أو تورمها ، ولكن الأمر يستحق بذل الجهد . إن المكوث في المنزل طوال الوقت قد يجعلك تداوم التفكير في الأشياء ، وهذا غير مجد ، ويجعلك تشعر بمزيد من الاكتئاب دون أن تجد المساعدة . لذلك ، وقتما تجد المساعدة من قبل الأقارب ، أو الأصدقاء ، أو الجيران ، أو المؤسسات الخيرية ، أو المؤسسات الاجتماعية ، فلا تتردد ، ودعهم يقدمون لك العون حتى تتحرر . حتى إن لم تكن مهتماً بتكوين الصداقات ، فإنها لفكرة جيدة أن تكتسب بعضاً من التغييرات والإثارة في حياتك حتى لا يصيبك الملل . وإذا لجأت إلي أحد النوادي الاجتماعية للمسنين فقد تكون لها وسائل مواصلات خاصة بها والتي يمكنك أن تستخدمها . وقبل كل شيء ، يجب أن تكون لديك القابلية لكل الاحتمالات الجديدة .

كانت لي خالة تدعى " فريدا " ، والتي كانت تعاني من عيب في الرقبة منذ ولادتها ، وكانت تعيش بمفردها في شمال لندن ، منذ وفاة جدتي . إنني لا أتذكر أبداً أنها قد عرفت أي شخص ـ حتى سنوات قليلة مضت عندما كانت تبلغ من العمر التاسعة والسبعين ـ عندما أوقفها في الشارع ضابط متقاعد من القوات المسلحة البريطانية ، وعرض أن يحمل عنها حقيبة مشترياتها .

بدلاً من أن ترد عليه بالفطرة قائلة : " لا ، أشكرك " ، فقد تفحصته ، ثم ابتسمت له ابتسامة ودودة ، ثم قالت له : " نعم ، أرجوك " ، وقد مثَّل هذا التصرف البسيط الذي ينم عن المروءة وشهامة الأخلاق بداية لأروع وأعظم فترة في حياتها حتى ـ للأسف ـ عندما توفي زوجها " روبرت " العام الماضي . لقد اكتشفت خالتي ـ لأول مرة في حياتها ـ فرحة وروعة الحب وأن حياتها أكثر قيمة وثراءً من خلال هذه التجربة . لقد أصبح لديها ذكريات سعيدة وخلابة للفترة القصيرة التي عاشتها مع روبرت ، ولقد دعمتها هذه الذكريات حتى هذا اليوم ورفعت من معنوياتها .

لذا ، فإنني أسديكم نصيحة ووصفة سحرية للتقاعد المريح الذي تسوده السعادة ، وهي أن تحسم حياتك العملية السابقة وتنهيها (إلا إذا كان بإمكانك أن تستفيد منها من منزلك بالطبع) ، ويجب أن تكون لديك القابلية لكل الاحتمالات الجديدة ، وواصل ذلك . هذا لا يعني ألا تتذكر وتفخر بإنجازاتك ، وتستمتع باسترجاعها والتحدث كذلك عن الذكريات القديمة . ولكن الأمر يعني ببساطة ألا تسمح لنفسك أن تعلق بحياة العمل الماضية .

٢٨

الاكتئاب المرضي الذي يتطلب الدخول إلى مصحة طبية متخصصة

إنني لا أعرف ما إذا كنت وقتها رجلاً يحلم أنه فراشة
أم أني الآن فراشة تحلم أنها رجل .

تشوانج تزو (٣٩٦ - ٢٨٩ ق.م)

جوهر القول

لا تتردد في تناول أية أدوية توصف لك .

إن مصطلح " اكتئاب عيادي " يستخدم لتصنيف ووصف أي نوع من الاكتئاب الذي تكون أعراضه شديدة ومتواصلة بشكل يتطلب ضرورة العلاج . إن النصائح والإرشادات الموجودة في هذا الكتاب مناسبة لهؤلاء الذين يعانون من اضطرابات محبطة أو اكتئاب سواء كانت عرضية ، أو شديدة الحد أو معتدلة . ولكن ـ وعلى الرغم من ذلك ـ فهناك بعض الأنواع من الاكتئاب والتي تجاوزت مدى هذا الكتاب ، المصابون بها عليهم الدخول إلى مصحة طبية متخصصة . وإليك فيما يلي أوصافاً مختصرة لهذه الأنواع الخطيرة للاكتئاب :

الاكتئاب السوداوي : وهو نوع حاد من الاكتئاب العيادي ، والذي يفقد فيه المريض اهتمامه بجميع أنشطة الحياة ، ولا يستجيب بشكل إيجابي ـ ولو مؤقتاً ـ عندما يحدث شيء حسن . التبرير لذلك ببساطة هو أن المريض قد فقد القدرة على الاستمتاع . وعلى العكس من ذلك فإن معظم الأشخاص المصابين بالاكتئاب العيادي الحاد يمكنهم عادة أن يسعدوا بالأخبار الجيدة ـ حتي وإن كان مؤقتاً .

ذهان الهوس والاكتئاب ، أو (الذهان الدوري) : وهو حالة تتمثل في شكل فترات متناوبة للاكتئاب السوداوي البالغ الحد ، فترات الذروة من الزهو ، والجذل ، والإثارة . وهناك مصطلح أكثر فنية يستخدم لوصف بعض المرضى الذين يمثلون العديد من الأوجه لهذا النوع المعقد المتغير عن الاكتئاب ، وهذا المصطلح هو : " الاضطراب المؤثر ثنائي القطبين " .

ويتمثل العنصر الهوسي لهذا الاضطراب في المبالغة غير العادية لمشاعر الزهو ، والجذل ، والإثارة والتي تنتابنا جميعاً بين الحين والآخر . يُعتقد أن بعض الكتاب المعروفين ، والرسامين ، والملحنين ، كانوا

يعـانون مـن هـذه الحالـة ، ومـنهم : " إرنسـت هيمنجـواي " ، و " تشـارلز ديكنـز " ، و " فيرجينيـا ولـف " ، و " مـارك تـوين " ، و " بيتهوفن " ، و " فان جوخ " ، و " ماهلر " .

عندما يعاني شخص ما من هذا النوع من الاكتئـاب لأول مـرة ، فإنـه قد لا يدرك أن هنـاك شـيئاً مـا غـير طبيعـي في سـلوكه . ولكـن أول مـن يلاحظ أن هناك شـيئاً لـيس علـى مـا يـرام هـو أحـد أفـراد الأسـرة ، أو صديق ، أو زميل عمل أو دراسة .

الاكتئاب النمطي : والذي يبدأ عادة في مرحلة البلوغ أو المراهقة ، قد يكون متواصلاً وليس موسمياً ، وفيـه تـتغير كـل الأعـراض المألوفـة عـن الاكتئاب بالكامل ، ففي حين أن الأشخاص المصـابين بـأنواع الاكتئـاب الشائعة لديهم ميل للنوم أو تناول الغذاء بشكل أقل من الطبيعـي إلى حـد ما ، فإن المرضـى المصـابين بهـذا النـوع مـن الاكتئـاب يميلـون إلى النـوم لساعات أطول من المعتاد ، وتناول الغذاء بشكل أكثر من المعتاد ، ويزداد وزنهم بسرعة ، وهم يتميزون بحساباتهم المفرطة للرفض من قبل الآخرين خاصة الرفض العاطفي .

مرض الفصام العقلي : وهو مرض عقلي خطـير ، يصـيب نسـبة ١٪ من سكان الكرة الأرضية . هناك دليل علمي جلي (على الـرغم مـن عـدم التوصل إلى برهان له) يشير إلى أن الجينات الوراثية والاضطرابات فيهـا قد يكون لها دور ومساهمة في الإصابة بهذا المرض . وتتجلى أعراض هـذا المرض في نهاية مرحلة المراهقة أو في بداية العشـرينات مـن العمـر ـ علـى الرغم من أنه قد يأتي في منتصف العمر أو بعد ذلك قبل أن تظهر أعراضه بوضوح . ويُنصح المرضى دائماً ـ بسبب خطورة تكرار نوبات هذا المرض ـ

بمواصلة تناول الدواء الموصوف لعديد من السنوات ، وربما طوال السنوات التي تبقت من عمرهم .

وللأسف ، فإن الفصام العقلي يتسبب في صعوبات هائلة ، وضغوط ، للمصابين وأسرهم . والمصابون به غالباً ما يعانون ، الخداعات أو الأوهام ، والتقطع في مسار تفكيرهم ، وليس ذلك وحسب ، إنهم أيضاً يعانون من الصورة التي ترسمها لهم البرامج والأفلام التليفزيونية على أنهم قتلة مختلو العقل وهو الأمر البعيد تماماً عن الواقع والمألوف .

هناك نقطة مهمة بخصوص جميع أنواع الاكتئاب الواردة هنا رغم كل شيء . وليس أقل من مؤسسة متخصصة وهي مؤسسة " أكسفورد ، رفيق العقل " وهي المؤسسة التي نصحت قائلة : " على جميع الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أن يقدروا خطورة الانتحار حق قدرها . فأحياناً ما يتردد الأقارب وبعض الأطباء في الحديث مباشرة عن الأفكار الانتحارية خشية أن تزيد هذه الأسئلة من الأفعال والتصرفات التي تقلقهم ، ويناضلوا من أجل تجنبها " .

لقد ثبت أن معظم المرضى بالاكتئاب يجيبون بكل صدق عن الاستفسارات من هذا النوع ، وقد يشعرون بالراحة من خلال فرصة مناقشة شعورهم الدفين باليأس ، والخوف من المستقبل .

٢٩

النزعات الانتحارية

تتشابه فرصتي مع فرصة ذلك الشخص الذي يفكر في الانتحار ولكنه ـ لحسن حظه وبعيداً عن كل آماله ـ يتعرض للقتل .

ناثانيال هوثورن (١٨٠٤ - ١٨٦٤)
الجمرك

جوهر القول

إننا نموت مرة واحدة ، ولكن ذلك الموت يستمر وقتاً طويلاً طويلاً ... .

لقد حاولت الانتحار أثناء فترة مراهقتي . لقد ساقتني الظروف إلى الاعتقاد بأنني لم أكن طفلاً طبيعياً ، وكان ينبغي عليّ أن أصدق ذلك فكان فيه الكثير من الحقيقة . كان والدي يعاني من الاكتئاب ، وكذلك عانى جدّي الاكتئاب معظم سنوات حياته كما قيل لي . لقد حاول عمّي الانتحار في مرحلة مبكرة من حياته . وللأسف ، لقد انتحر ابنه الوحيد في مرحلة مبكرة من حياته مما جعل عمّي يعيش في عذاب منذ ذلك الحادث .

لقد هجرت منزلي ، ومدرستي ، ولندن كلها عندما كنت أبلغ من العمر ستة عشر عاماً ، وكان ذلك في أعقاب حدوث خلافات عديدة في المنزل . لم أكن أهتم بإجراء الامتحانات أو تكملة العام الدراسي . وكان هناك مدرس أو اثنان في مدرستي على العكس يقدمان لي العون (خاصة مدرس مادة الرياضيات) . أعتقد أنهم قد ارتابوا بشأني ، واعتقدوا أن شيئاً ما ليس على ما يرام يلازمني لعدة سنوات ، لم تكن لدي القدرة أو الرغبة في التواصل مع أي شخص فيما لا يتجاوز مستوى المسموح به .

ثم انتقلت إلى ليفربول ، وقمت بالعمل في محل للتصوير الفوتوجرافي ، في وسط المدينة ، وأقمت في نزل للشباب في " ويرال " في " ميرسي " . لقد قررت قتل نفسي ، وقد يبدو السبب في ذلك غير مفهوم أو غير منطقي لأي شخص لم يصبه الاكتئاب ، لقد قررت الانتحار حيث لم يكن لديّ ما يكفي من المال لسداد قيمة الإيجار .

لقد ذهبت لزيارة الطبيب وحصلت منه على روشتة (وصفة) لحبوب منومة . لم يكن الطبيب يبدي تعاطفاً معي ، وأمسك بقلمه بلا تردد عندما أخبرته بأنني فقدت القدرة على النوم منذ أن توفيت أختي في حادثة تحطم سيارتها (لم يحدث ذلك بالطبع) .

عند عودتي من الصيدلية ، دخلت إلى محل للحلويات ، وأنفقت ما تبقى معي من النقود على عبوة من الحلوى وكانت العبوة كبيرة الحجم ،

وتناولتها بتلذذ واستمتاع - خاصة القطع الصفراء أو الوردية المستديرة التي كانت عبارة عن جوز هند محشو بالعرقسوس - وتناولت مع تلك الحلوى عبوة الحبوب المنومة بالكامل . لم أكن قد أخبرت أي شخص بذلك الأمر ، فلم يكن لديَّ من أخبره . لم تنتبني مشاعر الندم ، أو حتى تغيرت أفكاري ، وبعد فترة قصيرة لم يكن لدي أفكار على الإطلاق .

الشيء الذي أتذكره بعد ذلك ، هو مجموعة من الأطباء وهيئة التمريض حولي ، يسألونني : " هل بإمكانك أن ترانا ؟ هل بإمكانك أن ترانا ؟ هل بإمكانك أن ترى أي شيء على الإطلاق ؟ " .

لقد أصبح واضحاً سبب اهتمامهم بي ، وذلك عندما شفيت ونظرت لنفسي في المرآة . لم أكن أستطيع رؤيتهما عندما فتحت عينيَّ ، وكل ما استطعت رؤيته هو شرطتان في المكان المعتاد للعينين .

إن الأطفال والبالغين الذين يرتكبون جرائم الانتحار هم ممن يشعرون أن الموت هو الخلاص الوحيد للهروب مما يبدو بالنسبة لهم أنه حياة مستحيلة بلا أمل ، على الرغم من أن ذلك - في بعض الحالات - قد يعد صراخاً طلباً للمساعدة ، ولكن دون جدوى . إن قرار الانتحار ، والتصرفات التي تليه ، ما هي إلا تتابعات طبيعية للتفكير السلبي - والذي هو السمة الرئيسية للاكتئاب .

مازال معدل الانتحار قليلاً جداً فيما بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن اثني عشر عاماً وعلى الرغم من ذلك ، فإن معدل الانتحار بين المراهقين قد تضاعف ثلاث مرات في الثلاثين عاماً الأخيرة . لقد أصبح الانتحار الآن هو السبب الرئيسي الثاني لحالات الوفاة التي تحدث بين المراهقين الشباب في إنجلترا ، والولايات المتحدة الأمريكية ، والسويد . إن خطورة الانتحار الفعلي في العام الذي يلي محاولة انتحار فاشلة ، أكبر مائة مرة من تلك المحاولات الموجودة بين عامة الناس .

إن أعداد الوفيات الناتجة عن الانتحار هذه الأيام تفوق أعداد حالات الوفاة الناتجة عن حوادث الطرق . وهذا لا يمكن أن يستمر . علينا أن نجيد المهارات الضرورية للتماشي مع الحياة الحديثة . يمكننا أن نبدأ الآن . وإننا ـ أنت وأنا ـ يمكننا فعل ذلك ، فلقد أصبح الأمر أسهل هذه الأيام كما يلي : لقد تعلمت أن أتوقف عن التفكير السلبي الذي يزيد فرص الإصابة بالاكتئاب . بمساعدتك ، يمكنني أن أوضح لك كيف تقوم بنفس ما قمت به . واصل القراءة ، فهناك المزيد من النصائح والإرشادات ستأتي فيما يلي .

> الموت يا طبيبي العزيز؟ ! هذا آخر ما يجب أن أفعله .
>
> لورد بالمرستون (١٧٨٤ ـ ١٨٦٥)

الجزء الرابع

أساليب الشفاء والتعافي

٣٠

الأمتعة عديمة القيمة أو الزائدة

كم عدد الأشياء التي يمكنني الاستغناء عنها ؟

سقراط (٤٧٠ ق . م - ٣٩٩ ق . م)

جوهر القول

يمكنك أن تتعلم كيف تتخلص من ذكرياتك المريرة ، أحكامك الاعتباطية ، وعاداتك السيئة .

حتى تحصل على شفاء كامل ومستمر من الاكتئاب ، فقد تكون بحاجة إلى الحرية في بدء علاقات جديدة وخطوط اتصال جديدة بين كل من عقلك ، وجسمك ، وروحك . وهذا يعد أفضل أساليب التعلم وأكثرها متعة .

قبل أن نبتعد ـ بشكل واقعي ـ بعيداً عن الاكتئاب ، وعدم الاقتراب منه مرة أخري ، فإن معظمنا لديه بعض الأمتعة الزائدة التي يجب أن يتخلص منها إن الأمتعة التي أشير إليها هنا هي أمتعة شخصية جداً في الواقع تتمثل في أنماط الشخصية الفردية التي تظهر في شكل عادات سيئة ، أحكام اعتباطية ، أفكار تدمير الذات ، وأنماط سلوكية أخرى . هذه هي العوامل الشخصية السلبية التي يمكننا العيش بدونها ، والتي قد تمثل عاملاً مساهماً في الإصابة بالاكتئاب في المقام الأول .

كيف اكتسبنا هذه السلوكيات والصفات ؟ وكيف يمكننا التخلص منها تماماً ؟

للإجابة عن هذا التساؤل ، علينا بكل تأكيد أن نلقي نظرة فاحصة على السنوات السابقة من عمرنا والتي تشكلنا فيها إن السبب الرئيسي لمعظم الصفات غير الوراثية التي تستحوذ علينا ـ سواء صفات حسنة ، أو سيئة ـ ناجمة عن طفولتنا وما مررنا به فيها من خبرات . لقد سعى آباؤنا ومرشدون لإمدادنا بأفضل ما لديهم ـ بالتأكيد ـ ولكن القليل منهم هو من كان خبيرا في فن تربية الأطفال ، والعديد منهم يرتكب العديد من الأخطاء والتي تتجلى آثارها على أطفالهم على مدى الحياة ، إلا إذا ـ بعد ذلك ـ قرر الفرد أن يغير مسار الأمور ويعدلها مرة واحدة ، وللأبد ، وتلك هي الفرصة المتاحة أمامك الآن . لا تقلق أبداً بشأن تعرضك للوم أو العتاب ، كن مترفعاً ، واحمل على عاتقك مسئولية القيام بالأشياء التي يجب القيام بها . إن التحدي في أن تصبح ذاتك ، سيكون له قيمة هائلة ، وبذلك يستحق كل جهد .

في الفصول القادمة ، سأسديك النصح بشأن كيفية التخلص من أمورك البالية ، والذي سيكون بالنسبة لك أسلوباً متعدد الجوانب . عندما تنتهي من قراءة هذه الفصول ، سينتابك شعور سام بالتحرر من الأمتعة المعقدة في داخلك . ستجد نفسك بعد ذلك لديك الحرية التي تسمح لك بأن يتم التواصل بين عقلك ، وجسمك ، وروحك . إن التقدم الطبيعي متاح للجميع ، ويمكنهم رؤيته ، وأنت كذلك يمكنك رؤيته بمجرد أن تبدأ في إحداث تغييرات طفيفة ، واحداً بعد الآخر ، والتي سننصحك بها في الفصول التالية . لقد بدأت بالفعل عملية إعادة تجميع ذاتك المبعثرة ، وكنتيجة مباشرة لتصرفاتك والتغييرات التي ستجريها ، ستتحرر من الاكتئاب .

٣١

أساليب التوقف عن التفكير

لا تتكون الحياة بشكل أساسي من الحقائق والأحداث ،
إنها تتكون أساساً من عاصفة من الأفكار التي تجتاح
عقل المرء طوال عمره .

مارك توين (١٨٣٥ ـ ١٩١٠)

جوهر القول

أفرغ عقلك للحظة واحدة وسترى كم هي جميلة تلك اللحظة .

سنكتشف في هذا الفصل القصير ، كيف نبدأ بإرادتنا في إبطال عاصفة الأفكار التي تجتاح عقولنا طوال العمر . سيسمح لنا هذا لإيقاف هذه الأفكار وتقليلها أو حتى القضاء عليها ، خاصة تلك الأفكار السلبية التي تنتابنا معظم الوقت .

إن إجراءات القيام بذلك تعد ممتعة وذات نتائج مباشرة ، إننا سنطلق على هذه العملية (الصمت ، النسيان ، الهدوء) والتي تعد شفرة التخلص من الحزن المعروفة عالمياً ، والتي ليس من المحتمل أن تنساها ، وهي الأمور الثلاثة التي أطلب منك أن تستمتع بها الصمت ، والنسيان ، والهدوء .

وحتى تحقق نجاحاً كبيراً في عملية (الصمت ، والنسيان . والهدوء) ، ستكون بحاجة إلى تخصيص عشر دقائق كل يوم لمدة ثلاثين يوماً متتابعة تغرق فيها عقلك في هذا السكون ، والذي هو في نفس الوقت حالة من السكون والهدوء المنتظم والذي لا يشبه رياضة اليوجا . إن العوائد التي ستحصل عليها من هذا الاستثمار الصغير ، مفيدة ، ولا يمكن قياس قيمتها . سيتحقق شفاؤك بسرعة ، وستبدأ الاستمتاع المستمر بالفوائد العلاجية الناجمة عن تمرينات (الصمت ، والنسيان ، والهدوء) للفترة المتبقية من حياتك .

اجتهد أثناء جلسات هذا التمرين ، حتى إذا كنت ممن يجدون في مثل هذه الأساليب الحديثة ـ وأنا منهم ـ ما لا يدعو إلى فهمها في البداية . إن هذه الأساليب تشبه الهروب إلي جنة تخيلية للحظات خلابة قليلة ، والتي تكتشف عند عودتك منها أن عقلك المضطرب قد حصل على مادة علاجية . من الأفضل كثيراً أن تتوقف عندما لا تكون قادراً على توظيف الأمر التوظيف الأمثل في المرات الأولى التي تحاول فيها إجراء العملية .

إن نمط التفكير المستهدف الذي نريد إبطاله في البداية والتخلص منه هو الخاص بالأفكار غير المرغوبة التي تسبب وساوس عقليه متتابعة، والأفكار الملحة التكرارية. إنها تلك الأفكار التي تغزو عقولنا واستمتاعنا بأوقات فراغنا .

إن الأشياء التي ستحتاجها حتى تصبح مستعداً لأول تمرين من تمرينات (الصمت ، والنسيان ، والهدوء) - الذي يجب أن يبدأ اليوم أو غداً - هي : شمعة مضيئة ، حجرة مظلمة هادئة أو مخبأ آمن ، وحرية العقل التي ستأتي من خلال معرفتك أنه لن يقاطعك أحد ؛ ذلك وكل ما ستحتاجه في جلستك التي ستستغرق عشر دقائق . لا تصطحب ساعة رنانة ، أو جهاز هاتف محمول ، أو أية أشياء تسبب إزعاجات .

إن الهدف الأساسي للجلسة الأولى هو تفريغ عقلك وتصفيته للحظة واحدة جميلة من جميع الأفكار ، وأن تتوقف عن التفكير ، حتى يخلو عقلك من أي شيء . إن كان هذا يبدو سهلاً وبسيطاً ، فقط انتظر حتى تجرب بنفسك ! في البداية ، قد يبدو من المستحيل أن تكبت هذه الأفكار الرابكة القليلة لمدة ثانيتين ، وليس لعشر ، أو عشرين ثانية ، ولكن مع المثابرة والإصرار ، والجلسات المنتظمة لتمارين (الصمت ، والنسيان ، والهدوء) ، ستتمكن من تصفية عقلك لدقائق عديدة في كل مرة . وعندئذٍ ، ستكون مهيأ لأول ميزة من المزايا الإضافية الموجودة في الفصول التالية : ستكون مستعداً لاكتساب أساليب تسمح لك بالمزيد من التوظيف لعقلك بشكل أكبر من المعتاد ؛ وستكون في موضع يمكنك من تقوية نفسك ، وهزيمة الاكتئاب .

وحتى يمكنك أن تبدأ ، ضع الشمعة المضاءة فوق منضدة ، أو فوق أي سطح ثابت مستقر على أن تكون مضاءة في مواجهة الموضع الذي ستجلس فيه . أجلس جلسة مريحة ، وأغمض عينيك ، ثم ركز انتباهك على ضوء الشمعة في الظلام . ولأطول فترة ممكنة ، لا تفكر في شيء ، لا

تستدع أية أفكار من أي نوع على الإطلاق . إذا ما راودتك إحدى الأفكـار خلسة ، فانفضها وأزحها عنك ، ثم ابدأ مرة أخرى

إن كـل مـا أطلبـه منـك هـو عشـر دقـائق مـن ممارسـة التمـرين (الصمت ، والنسيان ، والهدوء) كل يوم ، لمدة ثلاثين يوماً . إنك ليس لديك أدنى فكرة عن مدى الفائدة التي ستحصـل عليهـا مـن خـلال هـذا التمرين ، والمكاسب المتعددة الأخرى التي ستواتيك عندما نكون في موضع يسمح لنا معاً أن نُجَمِّع كل أجزاء اللعبة المحيرة .

٣٢

توظيف عقلك في هزيمة الاكتئاب

هيا ندرِّب عقولنا لترغب فيما يتطلبه الموقف .

سينيكا (٤ ق.م - ٦٥ م)

جوهر القول

تمكَّن من هذه الفكرة ، وستصبح الحياة أسهل .

إن الموقف يتطلب دائماً أن ندرِّب عقولنا على هزيمة الاكتئاب وهذا هو ما سنقوم به ، وفي هذا الجزء من الكتاب سنحاول تدريب عقولنا على إبطال تأثير الغضب ، وترويض مشاعر الخوف ، والتحلي بالنشاط، والنوم جيداً ، وممارسة التفكير والتخيل الإيجابي ، وزيادة مشاعر تقدير الذات ، وتعلم النسيان .

حتى تحقق تقدماً متواصلاً خلال الفصول السبعة المتبقية من هذا الجزء ، فإنني يجب أن أطلب منك أن تشارك في تمارين العقل ، والمهام اليسيرة الأخرى التي سوف أقدمها لك ، وذلك بغض النظر عن أية شكوك أو ارتياب قد يواجهك . عليك بتنحية شكوكك جانباً لبرهة ، لا تتعجل الحكم ، على الأقل حتى تصل إلى نهاية الجزء الرابع .

إن الأداة التي سنستخدمها لاستخلاص أقصى استفادة من التحديات التي ستجابهنا ، هي التفكير المعدَّل ، وهو الموضوع الذي تناولناه في الفصل الثاني . إن الأفكار ذات تأثير قوي ، وإن أفكارنا الخاصة هي التي تلعب دوراً رئيسياً في إصابتنا بالاكتئاب (أو العكس) وهي التي تجعلنا عاجزين عن التخلص من الاكتئاب إذا كنا مصابين به . إن جميع الإبداعات الرائعة التي تبهر المرء بمشاهدتها والتي أبدعها الإنسان (مثل : برج " إيفل " ، ولوحة " الموناليزا ") والإبداعات الأقل قيمة من ذلك (مثل : مركز " ميلتون كينيس " للتسوق ، وقبة الألفية) جميعها بدأت بمجرد خواطر ، وقد تحولت هذه الخواطر إلى أفكار ، وقد تحولت هذه الأفكار بدورها إلى خطط ، ومن هذه الخطط انبثقت الإبداعات الحقيقية.

في الواقع ، إن مشاعر الاكتئاب كذلك تأتي في البداية إلى الوجود في شكل أفكار . هذا الكتاب الذي بين يديك الآن بدأ أيضاً بفكرة واحدة ميسرة . لقد أعجبتني الفكرة ، فانسقت وراءها . إذا كانت واتتني الفكرة الأخرى ، والتي كانت ستوحي لي بأنني لا ولن أستطيع إبداع هذا

الكتاب ، ما كنت ستقرأه الآن . وبالمثل تماماً ، إذا سمحت لنفسك أن تفكر قائلاً : " إنني لا ولن أستطيع المشاركة في تمارين العقل التافهة هذه " ، فإنك بذلك تغلق بقوة أبواب الشفاء ، وفرص التخلص من الاكتئاب .

ومن الواضح أننا عندما نصاب بالاكتئاب ، فإننا قد نخطيء إذا افترضنا أن هذه المشاعر تعاني من مشاكل ، في حين أن المشكلة الحقيقية هي في الواقع الطريقة التي نفكر بها في أمور حياتنا بوجه عام . العديد منا لديه نزعه اللوم الذاتي ومعاتبة النفس على أحداث كل يوم ، ثم يحدد أسوأ التفسيرات بشأن ما يقال حول هذه الأحداث .

إن هذه الطريقة الانتقائية سيئة التوجه هي ما يعد هزيمة للذات ، وهي ما تغذي ، وتزيد مشاعر عدم تقدير الذات ، وكذلك مشاعر الاكتئاب . حتى يمكنك التخلص من الاكتئاب في أسرع وقت ، وكذلك حتى تتخلص من العوائق التي ستحول دون شفائك ، فأنت بحاجة لأن تتبنى طريقة جديدة في التفكير كما تم التوضيح باختصار في الفصل الثاني ، والذي أطلقنا عليه التفكير الذي يعتمد على التطلع للمستقبل ، والتحرر من تأنيب الضمير . سوف تتعلم في الفصول التالية كيف تميِّز بين التفكير المعدَّل ، والتفكير البالى .

تعامل مع الفصول التالية بعقل متفتح ، ورغبة في تجربة التمارين ، والأفكار المقترحة . إذا لم تكن قد خصصت وقتاً لأول جلسة لك لإجراء تمرين (الصمت ، والنسيان ، والهدوء) كما اقترحنا في الفصل السابق ، فقم بتخصيص ذلك الوقت الآن ، وتلك خطوة تمهيدية مهمة في إعداد عقلك لما أنت على وشك إنجازه وتحقيقه .

٣٣

إبطال تأثير الغضب

الجواب اللين يصرف الغضب ،
والكلام الموجع يثير السخط .

جوهر القول

عندما تكون غضباناً ، اتبع إحدى العادات الخمس التالية .

يعد الغضب استجابة طبيعية للعديد من مواقف الحياة الواقعية ، وتأكيداً على أن استجاباتنا تنم عن طابع تحذيري أو تهديدي لأي حالة غير مرغوبة من الشئون اليومية . ومع ذلك ، فإن الطريقة التي نتعامل بها مع الغضب الناتج عن الاستثارة ، أو الإحباط ، أو الأخبار السيئة ، هي التي تحدد إذا كانت النتيجة التي ستنجم عن ذلك هي أفضل ما يمكن حدوثه في مثل هذه الظروف ، أو احتمال الإصابة بالاكتئاب .

قبل أن نتعلم كيف نحيد آثار غضبنا ، علينا أن نلحظ أولاً كيف يسيء بعض الناس التحكم فيما ينتابهم من مشاعر الغضب ، ويقومون أساساً بتدمير أنفسهم : استمع إلى أي حوار يدور بين مجموعة من الأفراد ، وسوف ترى إصرار كل حزب ، أو طرف في أي مجموعة ، وكيف يؤكدون على " حقيقة بسيطة يعرفونها " وكيف أنهم يدافعون عنها كما لو أن حياتهم قائمة عليها . هذه الادعاءات القاصرة تسبب ألماً هائلاً لصاحبها ، وقد يصحب هذا الألم مزيج من مشاعر الصراع والقلق . وإقناع الذات أنك على صواب (على العكس من أن يقرر الآخرون أنها على صواب) إنها أعظم جائزة يتلقاها صاحبها الأبله ، ذلك الشخص التعيس الذي لديه قابلية واستعداد للاقتناع بذلك

غالباً ، ما يجد معظمنا أنه متورط في مواقف قد تثير مشاعر الغضب . أحيانا ـ وعلى الرغم من ذلك ـ وقد يعبر الفرد عن هذه المشاعر بشكل مباشر مفتقد للحكمة ، أو العقلانية أو الطريقة اللائقة . على سبيل المثال ، وجد العديد منا نفسه متورطاً في ظروف عرف من خلالها أن إظهار الغضب لا يجدي ولا يفيد .

قد يحدث ذلك الأمر أيضاً حتى عندما نكون حريصين على التعبير عن أنفسنا بشكل لا يحمل أي تهديد وبطريقة عقلانية . ولكن عادة ما يحدث ذلك عندما نكون غير متقبلين مشاعر شخص آخر ، أو سلوكياته في أوقات أو مواقف محددة .

إننا جميعاً أناس غاضبون ، فقط هناك من يبالغ في إظهار غضبه أكثر من الآخرين . إن ما يثير الغضب عادة قد يكون حدثاً ، أو إشارة غير ودودة ، أو سلوكيات شخص ما تجاهنا ، أو رؤيتنا وتفسيرنا لأي من هذه السلوكيات السابقة . إنها تثير بداخلنا هرمونات الضغط والقلق ؛ وكذلك هرمونات الأدرينالين ، والنور أدرينالين ، والكورتيزول ، مما يزيد الغضب والتوتر داخلنا .

إن الاستسلام للغضب أو اللجوء إليه ، يمثل خطورة قصوى على صحتنا . إن الغضب النابع من داخلنا أو الناتج عن مشاعر الضغط قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم . وقد يجعل حالة الاكتئاب تزداد سوءاً . إذا جعلك شخص ما أو شيء ما غاضباً ، أو إذا تسببت في إغضاب شخص آخر ، وتشعر بالذنب بسبب ذلك ، عليك بتصفية الجو العام للموقف مع الشخص الآخر - الذي تسببت في إغضابه أو العكس - وذلك في أول فرصة متاحة ، ويمكنك أن تقدم له اعتذاراً صادقاً إذا كان ذلك مناسباً .

إن لم يكن ذلك ممكناً أو عملياً ، فأطلق سراح مشاعر الغضب ، والإحباط في منزلك الخاص ، أو في أي مكان آمن آخر . ولدينا اقتراحات عديدة لمساعدتك على إنهاء جميع حالات الغضب ، ومن ضمن هذه الاقتراحات ، نقدم التدريبات الخمسة التالية :

نفث عن غضبك

عندما تكوين وحيداً في المنزل ، أو في أي مكان تعتبر بيئته آمنة وهادئة ، أنصت لبعض الموسيقى المبهجة ، أدر مؤشر الصوت إلى أعلى ، واغمر نفسك في ألحان وإيقاعات الموسيقى . دع لنفسك أن تتحرر من مشاعر الغضب وتطلق سراحها وذلك من خلال الرقص أو الغناء

الفردي مع الموسيقى ، أو القفز أو الصياح أو الصراخ حتى تشعر بالإجهاد وتنقي نفسك من كل الطاقات المضرة والمؤذية .

تنفس بعمق ، وتيقن من قوة الكلمات

أغلق جهاز المذياع ، أو التلفاز ، أو أية موسيقى في أي مكان حولك ، ثم اجلس ، واخلع نعليك ، اهدأ ، ثم تنفس ثلاث مرات بهدوء وبعمق ، ثم ردد الكلمات التالية : " إنني أهدأ ، إنني أصبحت أكثر وأكثر هدوءاً ، إنني هادئ بالفعل " . وردد ذلك حتى تصبح هادئاً بالفعل . الآن يجب أن تربط بين مصدر غضبك والشخص المتسبب فيه بشكل يساعد على التخلص منه دون مواجهة . على سبيل المثال ، إذا كنت تعمل في أحد المحال التجارية ، أو أحد المطاعم ، أو الكافتيريات ، وهناك عميل يتسبب في غضبك بصفة مستمرة ، ردد مع نفسك كلمات مثل : " هذا الشخص يسبب ألماً حقيقياً ، ولكننا بحاجة إلي أمواله ، وإنني أحب هذه الوظيفة . إنه لا يعني شيئاً بالنسبة لي شخصياً ، وإنني أرفض أن أفكر فيه بهذا الشكل مرة أخرى " . وقد تردد كلمات أخرى مثل : " الآن وبعد أن استرحت واسترخيت ، سوف أبتكر خطة ، أو أسلوباً في التعامل مع هذا الشخص حتى لا يحدث ذلك مرة أخرى " .

خطاب من الجحيم !

الآن ، جاء دورك لتستمتع وتستقي بعض الفائدة الحقيقية من الغضب على حساب المتسبب في اضطرابك الانفعالي . وفي حين أن التنفيس عن الغضب يعد حلاً علاجياً رائعاً ـ كما ذكرنا في المثال الأول ـ

أو أن تحدده كما في المثال الثاني ، فإن الشخص الذي يعوزه أن يستمع لآلامك ويعيها جيداً هو أنت . فاجعل المدعى عليه أو المسيء ـ وهو أنت ـ يواجه آلامك في شكل خطاب من نوع " كل شيء مسموح به " ، فقد يساعد ذلك على التخلص من الغضب ، ويعد كذلك وسيلة سهلة لتحقيق العزم والتصميم الشعوري لديك . امنح نفسك الحرية لكتابة خطاب تعترض فيه ، وأفرغ فيه كل مشاعر غضبك وكذلك كل مشاعرك السلبية ، ودعها تملأ صفحة هذا الخطاب . لا يجب أن تأخذك رحمة ولا شفقة بالجاني . لا تخضع هذا الخطاب لأية رقابة من أي نوع . ويجب كذلك أن تتوخي الحذر ، ولا ترسل الخطاب لأية جهة . فهو مقصور على فائدتك العلاجية ، ويخصها فقط . وبمجرد أن تنتهي من صياغة هذا الخطاب ، والاطلاع عليه جيداً ، قم بتمزيقه فوراً .

المرآة المعالجة

هناك طريقة أخرى للتخلص من الغضب ومواجهته ، وهي المثول أمام المرآة . لا تجعل الخجل ينفرك من صورتك حيث إن مشاعر غضبك قد تجعل ملامح وجهك تبدو محبطة إلي حد كبير . عليك أن تتمالك أعصابك عند النظر في المرآة ، وسوف تشعر سريعاً بما يبعث الهدوء فقط ، ولو كان السبب في ذلك أن ملامحك أثناء غضبك وانفعالك تبدو مضحكة . عند هذا الحد من هذا التمرين ، قد تشعر وكأن عينيك قد اغرورقتا بالدموع . يعد هذا أمراً جيداً ، بل جيداً للغاية ، لأن غضبك وانفعالاتك قد بدأت تختفي بالفعل .

التخيل كوسيلة للعلاج

هذا الاقتراح الأخير ، هو أكثر هذه الاقتراحات التي أفضلها . عندما تُسيء إلي شخص ما ، ثم تبذل قصارى جهدك لوضع الأمور في نصابها الصحيح ، ولكن ذلك الشخص الذي أسأت إليه لن يقبل اعتذارك بالفعل ، أو عندما تعتقد أنك أخطأت في حق شخص ما ولكنك لا تجد أية فرصة متاحة لتقديم اعتذارك ، فهنا يمكنك أن تستخدم تخيلك . تخيل أن اعتذارك الآن قد تم قبوله حيث إنك فهمت وأدركت أنك تعلمت من هذا الموقف ، ولن تكرر هذا الخطأ مرة أخرى . وبالمثل ، لو أنه قد أُسيء إليك ، وتستحق أن تتلقى الاعتذار ، ولكن ليس من المحتمل أنك ستتلقى أبداً هذا الاعتذار . فتخيل أنك تلقيت هذا الاعتذار وقبلته كذلك .

دون حديث إضافي عن هذا الحدث مع الشخص الآخر ، تعامل معه وكأن كل شيء قد تم تجاوزه والصفح عنه . وهذه التسوية اليسيرة للأمر في عقلك ، سوف تحررك من أية مسئوليات أو متطلبات إضافية بشأن هذا الموقف . وهذا يساعد أيضاً على التخلص من الغضب ، والشعور بالذنب ـ إذا كان قد انتابك ـ أو الألم . سوف تشعر بالتحسن ، ولن يصدق الطرف الآخر أن لديك كل هذه الحكمة والمنطقية .

٣٤

ترويض الخوف

إن دوى الانفجار لا يسبب
الذعر إذا كنت متأهباً لسماعه .

ألفريد هيتشكوك (١٨٩٩ ـ ١٩٨٠)

جوهر القول

عندما تشعر بالخوف ، فيمكنك ترويضه من خلال اللعبة الذهنية .

كبح جماح الخوف ! قد يبدو هذا مفزعاً . في الواقع ، إن ذلك لا يعد من أبسط الأشياء عند تنفيذه ، ولكنني أعتقد - وبعد أن وصلت لهذه الدرجة - أنك ستجد أنه بإمكانك مواجهة التحديات التي تعوقك بشكل لم تكن تتوقعه . ولكن في نهاية هذا الفصل ، ستكتسب وضعاً يمكنك من خلاله أن تقيس مدى التقدم الذي أحرزته بالفعل . وذلك حتى قبل أن تصل إلي الجزء الخامس ، المخصص للعلاج .

إذا قمنا بتجميع كل مشاعر الخوف الموجودة في عقل أي شخص عادي ، وتفحصناها بشكل موضوعي ، سنجد أن أكثر هذه المشاعر تعد بلا قيمة أو فائدة .

إن مشاعر الخوف لها أنماط عديد : إننا غالباً ما نشعر بالخوف من المواقف التي قد نظهر فيها كأننا بلهاء أمام الآخرين ، أو عندما نفشل في تحقيق توقعاتنا ، أو توقعات الآخرين ، إننا غالباً ما نتجنب أناساً أو مواقف أو أنشطة محددة ، وعندما نواجه مآزق متوقعة فيصيبنا الخوف لأننا متأكدون أننا سنفشل مرة أخرى . هذه الدائرة لطاقة التدمير الذاتي - التي نكون سببها ومن يتأثر بها - تتسبب في نتائج مدمرة ، وعلى الرغم من ذلك فإن لهذه الطاقة تأثيراً على نجاح نبوءة تحقيق الذات : فيصيبك شعور بالخوف الشديد من فقدان السيطرة لدرجة تفقد عندها السيطرة بالفعل .

حتى يمكنك أن تكبح جماح خوفك ، عليك أولاً أن تُجري اختبار (فراش الموت) . يمكنك أن تجري هذا الاختبار الآن بأن تسأل نفسك : " ما هي أسوأ مخاوفي ؟ " عندئذ ، قم بسؤال نفسك أيضاً : " هل ستسبب لي هذه الأشياء الشعور بالخوف إذا كنت علي فراش الموت " ؟ ستكون إجابتنا الفورية على هذا السؤال هي نعم . ولكننا إذا أمعنا التفكير في هذا السؤال لبرهة ، فقد نكتشف أن الشيء ، أو الأشياء التي تسبب لنا الخوف كثيراً هذه الأيام ، لن نتذكرها في نهاية حياتنا .

الآن وبعد أن قررنا أن جميع الاحتمالات تشير إلى أنك لن تعطى لمخاوفك وقتاً في أخريات حياتك ، هيا نتعرف الآن على أسلوب كبح جماح الخوف في حياتنا اليومية . فيما يلي بعض الإرشادات التي ستساعدك في أوقات الشعور بالإحباط :

مواجهة الخوف

هناك طريقة مؤثرة وفعالة لكبح جماح الخوف قبل أن ينال فرصة الزحف إليك وإحكام قبضته عليك ، هذه الطريقة هي تطوير خطتك الخاصة التي تحدد فيها ما يجب أن تفعله عندما ينتابك الغضب . وحتى يمكنك القيام بذلك ، فقد يفيدك أن تؤدي الخطتين التاليتين بإجمال موجز :

خطة (أ) : ذكّر نفسك أنه مازال لديك الاختيار في مواصلة إلحاق البؤس والاكتئاب بنفسك ، وذلك عندما تسمح لمشاعر الخوف أن ترعبك وتعذبك كما كنت تفعل أثناء سيطرة التفكير المضطرب عليك . إن الفكرة في هذه الخطة هي إدراكك وفهمك لكيفية شعورك إذا قررت ألا تفعل شيئاً ، أو إذا اتخذت قراراً خاطئاً .

خطة (ب) : وهي الخطة المعاكسة للخطة السابقة . توضح لك هذه الخطة كيف تتخذ احتياطاتك ، وتتوخى الحذر حتى لا يشلك الخوف إذا واجهته في موقف صعب ، أو واجهته لدى أى شخص اعتاد أن يخيفك . هذه الخطة تجعلك تحقق أقصى استفادة من وسيلة التفكير المعدّل وترفض التركيز على الأمور التي تسبب لك الشعور بالاكتئاب أو الإحباط .

في هذه الخطة ـ على سبيل المثال ـ عندما تحاول مشاعر الغضب أن تتوغل إلى عقلك وقلبك ، فقد تقرر تحويل أفكارك إلى أي مناسبة أخرى سعيدة قد تضفي عليك المزيد من السعادة . عندما تواجه شخصاً ما تشعر بالصعوبة في التعامل معه ، فقد تقرر الاستفادة من النظام التالي :

مواجهة مشاعر الخوف بالكوميديا

من خلال هذه الوسيلة البسيطة ، يمكنك تهذيب الخوف وتلقينه درساً عن القوة الهائلة لفن الكوميديا . تعد هذه " اللعبة الذهنية " وسيلة دفاعية عليك ممارستها عندما يقوم شخص آخر بتوجيه الغضب أو الإساءة إليك ، حيث قد يصيبك الخوف أو تكون عرضة لفقدان القدرة على التحكم في انفعالاتك . احذر ! لا تضحك أو تسخر من الشخص الغاضب أثناء هذه الطريقة .

١ تخيل أن الشخص الغاضب أو المسيء واقف أمامك عارياً تماماً ، أو مرتدياً ملابسه الداخلية فقط .
٢ وعندما يبدأ صوت هذا الشخص في الارتفاع . تزداد حدة الغضب أو الإساءة . حاول أن تتخيل كم سيبدو هذا الشخص مثيراً للضحك ، إذا كان اعتداؤه اللفظي مصحوبا بالموسيقى .
٣. حاول أن تتخيل كيف كانت نوعية الطفولة أو التربية التي تلقاها هذا الشخص العاري أو شبه العاري حتى انتهى به الحال إلى شخص راشد بهذه الصورة .
٤. هنيء نفسك حيث ظللت هادئاً مسيطراً على ذاتك ، فإنك الفائز .

تجنب الفزع

في عملية اكتساب وتعلم العديد من المهارات الجديدة غير المألوفة للبقاء على قيد الحياة ، وفي نفس الوقت للتخلص من الاكتئاب ، فهناك احتمال حدوث بعض الانتكاسات ، في حالة ما لم تكن الأمور تسير على ما يرام . لا تفزع ، ولا تستسلم لأية أساليب مفزعة ، فهي لن تفيدك إلا إذا أعطيت نفسك فرصة الفوز .

تخيل أنك طاه ماهر ، وقد حصلت بالفعل على فرن حديث عالي التقنية ، وقد تم نقله بالفعل إلى منزلك . هل تعتقد حقيقة أنك ستقوم بصنع أروع قطعة لحم محمرة من أول محاولة لك ؟ بالطبع لا ، ولكن ربما بعد القليل من الخبرة والتجربة ستفعل ذلك وستكون فرص فشلك قليلة . هذه المهارات الفنية الحياتية التي تتعلمها الآن تتطلب منك اتباعها كعادة أيضاً ، فقط لا تيأس .

> لقد أصابني الخوف كثيراً ، ولكنني لم أستسلم له أبداً إنني فقط تصرفت ببساطة وكأنني لست خائفاً ، وبالفعل اختفي الخوف في وقت قصير .
>
> ثيودور روزفلت (١٨٥٨ - ١٩١٩) الرئيس السادس والعشرون للولايات المتحدة الأمريكية .

٣٥

النشاط

إن النشاط سلوى وعزاء ، وهو عدو الفكر
وصديق الأوهام التي تستحق الإطراء .

جوزيف كونراد (١٨٥٧ ـ ١٩٢٤)
نوسترومو

جوهر القول

إن القليل من التدريبات الرياضية يخلصك من الاكتئاب .

إن أحد الأعراض الواضحة الجلية للاكتئاب هي أننا دائماً ما نصبح أقل نشاطاً ، وتصبح جميع الأشياء وكأنها مهام ووظائف باعثة على الملل ، وحيث إننا لا نستقي أية فائدة أو نحصل على أية راحة من المهام التي نقوم بها ، فإننا نميل لعدم القيام بفعل شيء ، وبناءً على ذلك فإننا نصبح كسولين ، ساكنين . منذ عدة سنوات ، عندما كنت مصاباً بالاكتئاب ، فإنني أتذكر أنني قضيت وقتاً طويلاً في التفكير بشأن الحياة ، أكثر من الوقت الذي قضيته في الاستمتاع بهذه الحياة وعيشها .

عندما نجد أنفسنا في دوامة حياتية صعبة ، فإننا نميل في البداية إلى التفكير في كل شيء ، ثم نتروى ونتأنى بشأن القرارات التي يتطلبها ذلك ، ثم نركز كل اهتمامنا وتفكيرنا على المشكلات التي تخص هذه القرارات . حتى يصيبنا التعب والإجهاد الناجم عن كل هذا التفكير بشأن القيام بأي شيء على الإطلاق ، ولذلك لا نفعل شيئاً . ويظل العمل والتصرف بعيداً عن دائرة الضوء تماماً .

هناك آثار بالغة الشدة للاكتئاب حيث قد تم رصدها بكل دقة ، فإن الكسل الشديد الذي يفوق الحد والسكون العميق يؤدي إلي كبت حماسنا ونشاطنا الطبيعي الذي يدعونا للنهوض والحركة . إننا نشعر عندئذ بأننا عاجزون ولا حول لنا ولا قوة . وكما لو أننا قد انتقلنا إلى كوكب آخر تفوق قوة جاذبيته كوكب الأرض عشر مرات . تلك هي آثار الاكتئاب الشديدة المسببة للعجز والتي تتسبب في أن تكون التدريبات الرياضية لا تمثل اهتماماً للبعض ، وتمثل تحدياً حقيقياً للبعض الآخر .

إنني سأساعدك بشكل كبير على الشفاء ، إذا أمكنني حثك على القيام ببعض التمرينات الرياضية البسيطة . يعد مفتاح النجاح هنا هو أن تؤدي القليل من هذه التدريبات كل يوم على أن تبدأ حالاً .

في حالة إذا لم تكن هناك أسباب مرضية قد تمنعك من ممارسة التمارين الرياضية ، كمشكلات في القلب ، أو ارتفاع ضغط الدم ، أو آلام غير معروف سببها في الصدر ، أو دوار ، أو شعور بالضعف والوهن ، أو آلام في المفاصل أو العظام ، أو أي أعراض أخرى قد تزداد سوءاً بممارسة التمارين الرياضية ، فإنني سوف أطلب منك أن تدعم وتساند عملية شفائك بأن تنحّي الكتاب جانباً للحظات قليلة بعد نهاية الفقرة التالية ، ثم ابدأ اكتساب النشاط والهمّة .

دون أي تردد أو تفكير ، فإنني أرغب منك أن تقوم بواحد أو أكثر من التدريبات الآتية : قم بأداء بعض تدريبات الإطالة والتمدد على سريرك ، أو قم بممارسة بعض السير الخفيف النشيط المفعم بالحيوية ، أو يمكنك الجري في المكان حتى تجد بعض الصعوبة في التنفس . وهناك ما هو أفضل مما سبق ، ألا وهو قليل من تمارين الضغط ، كاقتراح ، أو أي تمرين آخر يمكنك أن تقوم بتأديته براحة وأمان . أرجوك قم بالاستجابة إلى مطلبي هذا الآن ، حتى قبل أن تستأنف مواصلة القراءة في هذا الفصل ، إلا إذا كان هناك سبب آخر طبي أو يمثل أهمية أكبر من ممارسة هذه التمارين .

راحة ما بعد التمرين

هل تواجه الآن ، صعوبة في التنفس ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فإنك أحسنت . إن أصعب جزء في أي برنامج لاكتساب اللياقة والنشاط هو الجزء الأول أي البداية ، تلك البداية التي قد تجاوزتها بنجاح حتى الآن . ومنذ الآن فصاعداً ستبدو الأمور أكثر سهولة ، وستشعر بتحسن وذلك لقيامك كل يوم بأداء بعض التمرينات الرياضية . لا تفرط في أداء هذه التمارين ، فالقليل منها كل يوم يساعد على التخلص من الاكتئاب .

إذا لم تكن مستعداً أو قادراً على أداء بعض التمرينات (فإنني أعرف أنك في بعض الأيام قد تشعر باستحالة أداء ما يلزم أداؤه) ، فيمكنك أن تستأنف برنامجك في اليوم التالي . يمكنك المواصلة بكل سهولة ، وستبدأ ـ على الأقل ـ في الشعور بالصحة والسعادة .

لقد تبين واتضح أن التدريبات الرياضية المنتظمة لها تأثير وفاعلية كبيرة في :

- تنقية عقولنا وأذهاننا ، وتقوية وتدعيم مستويات تركيزنا .
- تقليل الأرق وصعوبة النوم .
- تحسين قوة العضلات .
- تحفيز الجهاز المناعي لدينا .
- تحسين عملية الهضم .
- تنشيط تدفق الدم ودورة الأوعية الدموية .
- تجديد الحيوية في المفاصل الهيكلية .
- تدعيم القوة والصلابة ، وتقليل الشعور بالإجهاد والتعب .
- تقليل مستويات الكولسترول .
- الحد من ضغط الدم .
- تقوية القلب والرئتين .
- تنقية الأنظمة الشعورية ، والبدنية ، والعقلية .
- الوقاية من الإصابة بالأزمات القلبية .
- حرق السعرات والمساعدة على أن تكون أجسامنا ذات شكل وقوام جيد .

القضاء على الاكتئاب

عندما نقوم بعمل شيء ما يتطلب نوعاً من التدريبات الرياضية ، فإننا بذلك نحفز جزءاً ما في أنفسنا كان بالفعل خامداً . إن المشكلة ـ عندما نكون مصابين بالاكتئاب ـ هي البداية في المقام الأول . إذا كانت تلك هي المشكلة التي تواجهك ، فإن الطريقة المثلى للتغلب على هذا التبلد والقصور الذاتي هو إبرام صفقة مع نفسك بأن تقوم بأداء شيء ما لمدة عشر دقائق فقط قبل أن تحكم بعدم الرغبة فعلاً في القيام به . وإذا كان الأمر كذلك ، فيمكنك أن تعطي نفسك وعداً بالتوقف الفوري عندئذ . إن ما يحدث دائماً ـ حسب ما اكتشفت ـ هو أنه بعد عشر دقائق تختفي حالة التبلد والقصور الذاتي ويجد الشخص سعادة في ممارسة هذا النشاط .

٣٦

النوم المثالي

بارك الله في النوم ، هذا الذي يعد عباءة تغطي جميع
أفكار الإنسان ، والغذاء الذي يسد رمق الجوع ،
والقوة التي تساوي بين راعي الغنم والملك .

ميجيل سيرفانتيس (١٥٤٧ - ١٦١٦)
دون كيشوت

جوهر القول

أسس نظامك الخاص للنوم الجيد أثناء الليل .

إن أفضل شيء بالنسبة للنوم المثالي هو الاستيقاظ منتعشاً ، نشطاً ، مليئاً بالطاقة ، والانتباه ، والحيوية . وللأسف ، فهذا نادراً ما يشعر به الشخص المصاب بالاكتئاب ، والذي يحتمل كثيراً أن ينال مجرد فترات متقطعة من النوم التي تتخلل فترات الشعور بالقلق والإجهاد وفقدان الحيوية أثناء استيقاظه .

إن إحدى المشكلات التي تسبب الغضب والإحباط في هذه الحياة هي فقدان القدرة على النوم عند المحاولة . على الرغم من أن معظمنا قد يتغاضى عن أو يتحمل عذاب الأرق المؤقت في إحدى الليالي ، فإن الأرق الناجم عن القلق أو الاكتئاب يميل إلى تكرار نفسه بصفة منتظمة فكلما فقدت القدرة على النوم . ازدادت لديك مشاعر الأرق والاضطراب كل ليلة . حيث تشعر بأنك لن تستطيع النوم بسهولة مما يصبح بالتأكيد سبباً لمحاولتك اكتساب صفة تحقيق الذات التي شعرت بافتقادها . ولكن للأسف ، فإنك ستشعر في الليلة التالية أن حالتك تزداد سوءاً فتشعر بأنك محبط . ودائم الاستيقاظ ، وضعيف وواهن أكثر مما سبق .

إن النوم الكافي كل ليلة (أو في أي وقت آخر إذا كنت تعمل في فترة المساء) ضروري لهزيمة الاكتئاب والقضاء عليه . واكتساب الصحة والعافية إننا ننام بطرق مختلفة في أوقات مختلفة أثناء الليل . وأحد أنماط النوم المهمة تدعى " النوم الذي تتحرك فيه العين بشكل سريع " وفي هذا النوع تتحرك العينان أثناء النوم طوال الليل . ويستغرق قرابة عشرين بالمائة (٢٠٪) من وقت النوم ككل . وأثناء هذه الفترة تنشط عقولنا وتتحرك عيوننا سريعاً من اتجاه إلى آخر كما لو أننا نحلم .

وفي أثناء الوقت المتبقي من النوم الذي لا يحدث فيه حركة سريعة للعين ـ يكون العقل أقل نشاطاً ، وتفرز الهرمونات في مجرى الدم . وذلك لتسهيل عملية الإصلاح والصيانة الداخلية للجسد . وفي نفس الوقت ، تحدث تغيرات بدنية كثيرة . على سبيل المثال : ينخفض

ضغط الدم ، وتهدأ نبضات القلب ، وكذلك معدلات التنفس وعلى العكس من ذلك ، فإن الافتقار إلى النوم يؤثر على الصحة البدنية والعقلية بوجه عام : القلب ، المخ ، الجهاز الهضمي ، جميعها تتأثر وتعاني كنتيجة مباشرة للحرمان من النوم .

عندما نستمتع بالحصول على النوم المثالي ، فإننا نكون فاقدين للوعي بشكل كبير ، وغير مستجيبين : إننا نفقد الإحساس ، وذاكرة المدى القصير ، والقدرة على التفكير بشكل لائق . إن النوم يأتي من تلقاء نفسه ، إنه لا يحدث كنتيجة مباشرة لأي شيء محدد يحدث لنا ، ولكن ، وعلى الرغم من ذلك ، فإنه يمكن أن تستحث النوم عن طريق تحقيق الصفاء والراحة الذهنية . وهذا بالطبع مكمن المشكلة ، فكيف يمكن لك أن تحقق الصفاء والراحة الذهنية ؟

يرى بعض الناس أن الاستماع إلى الموسيقى الهادئة قد يكون له تأثير وفاعلية ، والبعض يجد أن الحل يكمن في أخذ حمام ساخن ، والبعض يتأهب للحصول على نوم جيد أثناء الليل عن طريق المعاشرة الزوجية ، أو اصطحاب الحيوان الأليف إلى نزهة . وبالنسبة لي ، فإن الطريقة المثلى للحصول علي النوم هى تناول قدح من الشيكولاته الساخنة . تجنب تناول المشروبات الكحولية فهي أكثر ما يعوقك عن الحصول على قسط وافر من النوم .

إن كانت هناك مشكلة تؤرقك ، ولا تعرف ماذا تفعل بشأنها قبل المثول للنوم ، فقم بتدوين هذه المشكلة على قطعة من الورق بنية التعامل معها في الصباح . بذلك لم تعد لديك سحابة من القلق والاضطراب محلقة فوق وسادتك ، ولديك بدلاً من ذلك قطعة من الورق . الآن يمكنك الراحة ، والاستمتاع بأحلام سعيدة في سلام وهدوء .

٣٧

التخيل الإيجابي

إن إيمانك بقدرتك أو عجزك على فعل شيء ما ،
هو ما سيحدث بالفعل .

هنري فورد (١٨٦٣ - ١٩٤٧)

جوهر القول

إن هذا التمرين الذهني القوي لهو تمرين ممتع ومفيد .

إن التخيل الإيجابي هو التصوير الدقيق لما تريد أن تفعله في هذه الحياة . لكن ، كيف يمكنك أن تتأكد أنك ستحصل على ما تتخيله وتتصوره ؟ قد تكون خبرتي مفيدة لك بهذا الشأن . ففي الثمانينات من القرن الماضي ، كانت حياتي بلا هدف . وكان هناك الكثير والكثير من المشكلات تواجهني ، ولم يكن هناك احتمال ظهور أي حل لهذه المشكلات . وبعد ذلك ، ومع افتقادي للأمل ، اتجهت إلى التخيل الإيجابي ، والذي يعد نوعاً محدداً من التصور ، والذي يعني أن تعرف ما تريده في هذه الحياة ورؤية نفسك في هذا الموضع حتى يتحقق بالفعل . وفي غضون عام ، قمت بحل جميع مشكلاتي ، وعادت جميع أمور حياتي إلى طبيعتها ، وعادت المياه إلى مجاريها ، واتجهت حياتي بعد ذلك صوب الاتجاه السليم ، ذلك الاتجاه الذي كنت قد تخيلته وتصورته .

على الرغم من أن بعض أصدقائي المقربين ، ومستشاري المالي قد حذروني من أن رغباتي ومقاصدي لم تكن قابلة للتطبيق والظهور على أرض الواقع ، ولكنني أعطيت نفسي الفرصة في أن أفعل ما أريده ، والذي كان عبارة عن دراسة أساليب التحكم في الضغوط ، وعندما أصبحت مؤهلاً بشكل أكاديمي ، بدأت التدريب على ممارسة مهنتي كاستشاري للتحكم في الضغوط . وفي غضون أعوام قليلة توليت منصب رئيس مجلس الإدارة والمدير التنفيذي لأكبر مجموعة تحكم في الضغوط في بريطانيا يتبعها اثنان وتسعون مكتباً استشارياً مرخصاً آخر .

ومرة أخرى في عام ١٩٩٥ ـ العام الذي عانيت فيه من نوبتي إحباط ، وفقدت وقتها كل شيء بما في ذلك الصحة ، والسكن ، والعمل ـ قمت باستخدام التخيل الإيجابي لاسترداد حياتي وحيويتي . وعندما نظرت بإمعان إلي سقف الحجرة وأنا طريح فراش المستشفي ، مصاباً بشلل جزئي في أحد جانبي جسدي ، وغير قادر على التحدث بشكل

طبيعي ، وعاجزاً عن فهم الكلمات أو الأحاديث التي أسمعها ، تخيلت نفسي لائقاً بدنياً وصحياً ، وأنني كذلك أعدُّ كتاباً للنشر . وبعد خمس سنوات ، أصبحت بالفعل لائقاً بدنياً وصحياً بنسبة ١٠٠٪ ثم أصدرت كتابي " ما بعد الصدمة " من خلال مؤسسة " ثورثونز " في بريطانيا . وأمريكا عام ٢٠٠٠ . وأثناء إعدادي لهذا الكتاب الذي بين يديك الآن ، كانت الطبعة الثالثة من الكتاب السابق متداولة .

ولنكتف الآن بالحديث عن حالتي الشخصية ، وهيا ننظر بعين الاعتبار إلى الطرق المثلى التي قد تفيدك بهذا الشأن ، ولكن في البداية ، يتطلب الأمر قليلاً من التوضيح والنظريات .

يقوم عقلك الواعي بأداء دوره بفاعلية وذلك من خلال تسليط الضوء على وعيك وإدراكك ، مركزاً على بعض المناطق التي تخص حياتك ووجودك الحالي ، في حين أنه يتجاهل بعض المناطق الأخرى . إن ما تركز انتباهك عليه ، وكيفية استجابتك له يعتمد بشكل هائل على الأحداث التي تقع في الموقف الذي يحتويك فإذا عرفت تماماً ما تريده في الحياة ، وطبعت في ذهنك رؤيتك لما تريده لأطول وقت ممكن ، وذلك من خلال التخيل الإيجابي ، فإن تخيلك الذي تركز على تلك البقعة المضيئة من وعيك ، سوف يتمكن من الموقف ، وسوف يتوافق كذلك مع الأوجه المضيئة لحياتك والتي ستمكنك بدورها من الحصول على ما تريد . وبنفس الطريقة ، إذا ظللت فقط تفكر في كيفية إصابتك بالاكتئاب . فإن هذه المنطقة المضيئة من الوعي سوف تركز على كل الأسباب المحتملة والأدلة التي أكدت حالة اكتئابك .

ليكن تفكيرك في الأيام القليلة التالية منصباً على ما سوف يجعل حياتك منجزة وهادفة . لا تردد مجرد عبارات مثل : " إنني أتوق لمزيد من المال " ، أو " إنني أحلم بالفوز بمسابقة اليانصيب " ، حيث إن كل أموال وثروات العالم لا يمكن بالضرورة أن تكون سبباً في إضفاء معنى

وهدف على حياتك . هناك العديد من الأثرياء ذوي الملايين في حين أنهم مكتئبون ومنهم من ارتكب جريمة الانتحار .

إذا أردت أن تفعل شيئاً ما على وجه الخصوص في هذه الحياة ، فانظر إلى نفسك بعين عقلك وكأنك بالفعل تؤدي هذا الشيء . تصور نفسك تفعل الشيء الذي تريده مهما كان الشيء الذي تتملكك رغبة عارمة في تحقيقه أو إنجازه . اشحذ مشاعرك بأفكار وتخيلات فيما يتعلق بالشيء الذي تريد القيام بأدائه . وإذا كنت أحد الملايين الذين لا يستطيعون رسم صورة ذهنية في عقولهم ، لا تقلق ، فالتفكير في أحلامك ورغباتك بحماس وشغف حقيقيين سوف يحقق لك نفس النتائج بمنتهى الدقة . إن التخيل الإيجابي وسيلة بسيطة يمكنها أن تمنح لعملية التفكير لديك المساندة والقوة .

ما الوقت المثالي بالنسبة لك لممارسة التخيل الإيجابي ؟ يفضل أن يكون ذلك بعد جلسات الصمت ، والنسيان والهدوء مباشرة ، عندما يكون عقلك صافياً مستريحاً ، فذلك يعد وقتاً مثالياً لتبدأ فيه ممارسة التخيل الإيجابي . وبعد ذلك ـ في الجزء السادس من هذا الكتاب ـ سوف نواصل الحديث عن غرضك المحدد في الحياة .

٣٨

توقير الذات بصورة أكبر

هناك مكان وحيد في هذا الكون يمكنك فيه أن تتأكد من التحسن والتطور ، إنه ذاتك .

ألدوس هوكسلي (١٨٩٤ - ١٩٦٣)
ينبغي للزمن أن يتخذ وقفة

جوهر القول

هنا يبدأ التوقير الذاتي ، وفوراً .

يفترض معظم الناس أن صفة توقير الذات ما هي إلا منحة منَّ الله بها علينا ، ولكنها بالإضافة إلى ذلك ، فهي صفة يمكن تعلمها ، وهذا هو بالضبط ما سوف تفعله الآن . يشعر قليل جداً من الناس بأنهم غارقون في السعادة طوال الوقت ، وهذا لا يعد أمراً سيئاً ، لأننا جميعاً نميل لارتكاب الأخطاء ، والتفوه بأشياء لا نقصد معناها بين الحين والآخر . إذا كان لدينا تصور كبير عن أنفسنا ، فلن يكون بمقدورنا قبول أخطائنا عندما تصدر عنا ولن نتكيف معها ، أو نعتذر عنها طبقاً لذلك .

إذا كنت مفتقداً - على الرغم من ذلك - صفة التوقير الذاتي ، أو إذا كان افتخارك بقدراتك وأفكارك ضعيفاً ، فإنك بذلك تحجب نفسك حجباً مؤثراً عن اكتساب أفكار جديدة أو معرفة أناس آخرين جديرين بالمعرفة . إنه يتضح للآخرين من خلال لغتك الجسدية - حتى قبل أن تتفوه بكلمة - أن اعتدادك بالنفس ضعيف . كيف يمكن لنا أن نغير هذا التصور غير المشرِّف لذاتك ؟ يمكننا ذلك إذا بدأنا باكتساب بعض التوقير لذاتنا ، وترويض العدو اللدود لصفة تقدير الذات - ألا وهو ، الشك .

في أحلامك ، بإمكانك أن تقوم بفعل بعض الأشياء المتميزة . يمكنك أن تكون في مكانين مختلفين في نفس الوقت ، يمكنك السير عبر الجدران ، يمكنك أن توطد علاقاتك مع كل أصدقائك وزملائك ، وتقيم علاقات عاطفية مع كل من ترغب . يمكنك أن تلاقي كل ذلك وأكثر في أحلامك لأنك لا تتشكك في نفسك .

أثناء صحونا - حيث لا نحلم - فإن معظمنا يقضي أوقاتاً طويلة ، ويبذل جهداً مضيناً ، وذلك في الارتياب والشك بشأن أنفسنا . إننا نطلب من أنفسنا وقدراتنا أن تؤدي ما ينبغي أداؤه . إننا نرتاب ونشك في قدرتنا على مواجهة مواقف الرفض والتغلب عليها ، أو صنع صداقات جديدة ، أو إقامة علاقات عاطفية مع أشخاص نرغب في ودهم . إننا نوظف الشك في أكثر أشكاله السلبية المدمرة ، لهزيمة

أنفسنا . بالطبع ، من الصواب أن يكون هناك جانب إيجابي للشك يتطلب منا الاحترام والثقة ـ والذي يعني تجنب القرارات والتصرفات العقيمة ـ ولكننا إذا تمكنا من محو وإزالة آثار الجانب السلبى من الشك ، وبدأنا نثق في قدراتنا الطبيعية ، فسيصبح كل منا شخصاً جديداً ينجذب إليه الآخرون .

عندما تبدأ في تنفيذ ذلك ، فاعلم أن الأشخاص الذين لديهم قدر كبير من توقير الذات هم الأشخاص الذين يشعرون بالراحة والسلام مع أنفسهم ـ إنهم بالفعل وبكل صدق يشعرون بالسعادة بشأن الطريقة التي يعيشون بها ، ويحققون تقدماً من خلالها ، وذلك دون النظر إلى طبيعة عملهم سواء كانت وظيفتهم تقديم المشروبات ، أو كان أحدهم مؤلفاً يحقق أعلى المبيعات . إنهم يظهرون وكأن لهم حضوراً عظيماً لأنهم بالفعل يعيشون اللحظة بكامل تركيزهم . وأثناء الحوار مع مثل هؤلاء الأشخاص فإنك تلقى انطباع ترحيب شديد بك كصديق . إن عقولهم لا تشطح في أي اتجاه ، حيث ينصب كل حماسهم ، وطاقتهم واهتمامهم عليك أنت ، لاحظ كيف أنهم يقولون أشياء سارة ، ومجاملة وهي تحقق شعبية كبيرة . إنهم سوف يستفسرون عنك لأنهم يعرفون أن عالمك يدور حولك وأنك ـ كطبيعتنا جميعاً ـ تحب الثناءَ والمديح .

بعد سنوات عديدة من العمل في المركز الاستشاري لأساليب التحكم في الضغوط ، حيث ساعدت الناس للتغلب على المشكلات التي تواجههم في حياتهم ؛ وذلك حتى يمكنهم هزيمة الاكتئاب ، إنه لمن الواضح بالنسبة لي أن أسهل الطرق التي تساعد على اكتساب الشعور الجيد تجاه نفسك هو أن تجعل شخصاً آخر يكتسب هذا الشعور الجيد . قدِّم شيئاً جيداً لشخص آخر من حين لآخر ، دون انتظار مقابل أو امتنان . لقد تعلمت مغزى في مقولة : " إن ما تمنحه للآخرين ، تتلقاه " ، حتى إذا كان سيمثل صعوبة لك إلى حد ما ، وسواء كان ينبغي أن تقوم بتهنئة

شخص ما على عمل قام بأدائه جيداً . أو أن تقدم عوناً وتشجيعاً ، أو أن تقوم بإجراء مكالمة هاتفية لأحد الأصدقاء ، أو أن تقدم معروفاً غير متوقع ، فإنك بذلك سينتابك شعور جيد ، ومع الوقت ، ستصبح صفة توقيرك لذاتك عظيمة .

إن ما سوف أطلبه منك الآن أن تفعله ، وفي كل مرة تكون فيها وحيداً لمدة الثلاثين يوماً التالية . قد يصيبك بالدهشة كما لو أنه أمر ينم عن غباء أو حماقة . ولكنني أريدك أن تفعله على أية حال . لماذا ؟ لأنه يجدي كثيراً وله نتائج فعّالة ! قف منتصباً أمام المرآة وردد الكلمات التالية مع امتلائك بالثقة ، والصدق ، والاقتناع :

" إنني إنسان عظيم ، وإنني أقدّر ذاتي " .

ينظر العديد من الناس إلى أنفسهم نظرة أقل احتراماً وتقديراً ويصابون كذلك بالاكتئاب لقلة عدد الصداقات التي يكونونها . إن كان ما سبق ينطبق عليك ، فستكون بحاجة لإجراء نوعين من التغيير حتى تحقق وقعاً مرغوباً في ظروفك الحالية : التغيير الأول يتعلق بطريقة تفكيرك الأساسية ، والآخر بخصوص سلوكك الاجتماعي . وهذا الأخير يعد بسيطاً في حد ذاته ، ويحقق متعة هائلة ، أما التغيير الأول ، قد يثبت أنه أسهل مما تتوقع ، لأنك عندما تنتهي من قراءة هذا الكتاب ، وكل التدريبات التي تخللته ، فإنك ستكون قد حققت كل التغييرات الضرورية المطلوبة لتحقيق النجاح ، ومن بين هذه التغييرات ما يلي :

١. التغيير الدقيق المحكم ، ولكن المهم الذي يجب أن ينتاب طريقة تفكيرك بشأن الآخرين حتى تعتقد بصدق ، أنك تريد أن تتعرف عليهم جيداً على عكس اعتقادك بأنك تعتقد بذلك .

٢. يجب أن يكون لديك بالفعل دافع لمقابلة العديد من الناس (بدلاً من رؤيتهم أو تجاهلهم) . لا يعد معظم الناس مرضى نفسانيين . إذا كنت تريد شيئاً ما ، فإن الاحتمال الأكبر أن تحصل على هذا الشيء إذا طلبته . اتصل هاتفياً بشخص ما ، أو قم بزيارته وحدد معه موعداً لتناول فنجان من القهوة ، أو الذهاب للتسوق ، أو زيارة المكتبة ، أو صالة الألعاب الرياضية . وقد يصبح ذلك أمراً منتظماً تعتادانه ، حيث يراودك الشعور بالأمان ، والراحة ، وهناك احتمالات أخرى متزايدة ، وكلما تقدمت في قراءة هذا الكتاب ، فإن صفتي الثقة بالذات ، وتوقير الذات ستتجهان إلى التحسن ، لذا فليس هناك حاجة لأن تتخلى عن هذا الاقتراح .

إذا كنت لا تعرف أحداً ، فاتصل هاتفياً بالقليل من المؤسسات الخيرية المفضلة لك ، واعرض قضاء القليل من وقتك كل أسبوع ، حتى ولو كجامع للتبرعات ، وستحصل على فرص كثيرة لمقابلة أناس يتميزون بالعطف ، والقلوب الرحيمة ، وفي غضون وقت قصير ، سيتبع ذلك دعوتك لكثير من الاجتماعات ، واللقاءات الاجتماعية .

وفيما يلي بعض الإرشادات المفيدة

- لا تكن متحفظاً . إذا جلست عاقداً يديك ، وواضعاً إحدى قدميك فوق الأخرى ، أو مطبقاً قبضتك على كوب زجاجي ، أو حقيبة ، أو طبق ، فإن لغة جسدك ستوضح أنك لا تشعر بالراحة ، وأنك

منغلق على نفسك بعيد عن التواصل ، مما ينقل بذلك رسالة واضحة للآخرين مفادها " تجنبوني " .

- اجلس ، أو قف حيث يمكن للآخرين أن يروك . عندما تتحدث إلى شخص آخر ، عليك أن تتواصل معه كذلك بعينيك ، وبين الحين والآخر عليك أن تومئ ، أو تعطي إشارات وتلميحات بيديك بشكل ينم عن الشعور بالراحة والهدوء (على أن تكون راحتاك ورسغاك منبسطة ومتوجة للأمام ، وذلك أفضل من انقباضها إلي الداخل) .
- قدِّم نفسك للآخرين ، ولا تنتظر حتي يقدمك شخص آخر . حتى وإن كنت تشعر بالضيق والتوتر يمكنك أن تنظر في عيني شخص آخر ممن يعتنون براحتك .
- ابتسم . إن الابتسام ، حتى إن لم يكن صادقاً ، أو نابعاً من داخلك ، يضبط حالتك المزاجية ويقوم بتعديلها بالفعل ، وينقل رسائل واضحة عن لغة الجسد القوية الجذابة والتي تقول : إنني أحب أن أكون ذاتي ، وربما سأعجب بك أيضا !

٣٩

الصفح : التحدي النهائي

اللهم اغفر لنا خطايانا ، ونحن نصفح
عمن يخطئون بحقنا .

جوهر القول

تعد مسامحة نفسك والصفح عنها ، أمراً حاسماً لشفائك .

إن الصفح هو أكثر الأشياء صعوبة التي سأطلبها منك في هذا الكتاب . إنني أعرف ـ من خلال خبرتي الحياتية الخاصة سواء القديمة أو الحديثة ـ أن التدريبات الموجودة في نهاية هذا الفصل تعد اختباراً جيداً لك . على الرغم من ذلك ، إذا كنت فعلاً على وشك الشفاء من الاكتئاب ، والتمتع بحياة سعيدة مفعمة بالمعاني ، فلا أستطيع أن أمنعك الآن ، إنك الآن قريب جداً لتحقيق خطوة تاريخية عظيمة متقدمة في حياتك . إن الصفح يقع في المرتبة الثانية بعد القدرة على الحب كأعظم اختبار يمكن من خلاله أن نستشف خواصنا وقدراتنا كآدميين .

إن الطريقة الوحيدة التي يمكنك بها أن تريح الألم الذي لن يخمد من تلقاء نفسه هو أن تسامح وتصفح عن الشخص الذي تسبب فيه . لا تنس أن تسامح نفسك في نفس الوقت على تواطؤ أو إهمال أو مسئوليات شخصية بخصوص نفس الأمر . يعمل الصفح على تخفيف شدة الألم من ذاكرتك مما يساعدك على المواصلة . عندما تسامح المخطيء علي خطئه ، فكأنك تقوم بنزع ورم خبيث عن ذاتك الداخلية . إنك بذلك تطلق سراح السجين ، ولكنك ستكتشف أيضاً أنك أنت السجين الحقيقي .

لقد أظهر البروفيسور " كارل ثورسن " من جامعة ستانفورد في الولايات المتحدة ، أن الصفح يمكنه أن يقوي الصحة النفسية بشكل إيجابي فعّال . وكان البروفيسور " كارل " باحثاً رائداً في مشروع " ستانفورد " الخاص بالتسامح ، والصفح ، ومما قاله : " القليل جداً من الناس يعرفون معنى الصفح ، ومدى فاعليته " .

ما هو الصفح ؟

إن الصفح هو التغاضي عن الدين العاطفي أو النفسي الذي يستدين به المخطيء لك ، أو تستدين به لنفسك ، إنه يشير كذلك إلى العملية

الواعية المتعمدة للتفكير المعدَّل التي تكتسب من خلالها تحول مشاعرك من مشاعر المرارة والحنق (أو حتى البغض) إلى مشاعر الرحمة الصافية . كما تسمح هذه المشاعر الطيبة لقلبك أن ينفتح ويصبح متلقياً الشجاعة والفعل الإرادي القوى لإنهاء تمرينات الصفح فيما بعد في هذا الفصل .

ماذا لو لم أكن مستعداً للصفح بعد ؟

إذا ما كنت مستمراً في القراءة ، فإنك بالفعل قد وصلت إلى مرحلة يمكنك من خلالها ـ على الأقل ـ أن تستعد لتأمل الصفح ووضعه في حسبانك ؛ حتى لو كنت غير مستعد أو غير قادر على الصفح حتى الآن . إنك بالتأكيد قد قطعت شوطاً طويلاً جداً عبر الدرب إلى الصفح والتسامح . لا أستطيع أن أصدق أنك ستصر على تعذيب نفسك إلى الأبد ، في حين أنك الآن تمتلك بين يديك علاج الآلام ودواءها . إن التسامح شيء يمكن الاستعداد له على الرغم من مشاعرك السلبية . يعد الصفح عملية ذات بداية محددة جيداً ، وقد تكون قريباً جداً من خط البداية أكثر مما تعتقد ، فقد يكون قد بدأ منذ أيام ، أو حتى ساعات قليلة . وتحدد البداية أنك سوف تصفح في النهاية ، سوف تشفى وستكون لديك القدرة على الحياة بطريقة أفضل ، وجودة أعلى .

لماذا يعد التصالح صعباً بعد حالة الصراع ؟

يواجه المصابون بالاكتئاب صعوبة في تحقيق التصالح بعد العداوة التي عانوا منها سواء تلك التي حدثت لهم منذ أسبوع ، أو حتى منذ أكثر من خمسين عاماً . وفي معظم الحالات ، يكون السبب في ذلك هو أننا ـ

عندما كنا أطفالاً ـ لم نتعلم أبداً كيف نوفق ونصالح فيما بيننا وبين الآخرين نتيجة الاختلافات التي تنشأ بيننا ، والآن ـ ونحن بالغون ـ نشعر بحماقتنا بشأن اكتساب المهارات التي نحتاجها لتحقيق ذلك .

هناك سبب آخر يؤدي إلى شعور الناس بأنهم لا يستطيعون تحري تحقيق المصالحة وهو حاجتهم لإثبات أنهم على حق ، واستنادهم إلى المعايير الأخلاقية العالية ، وكذلك رغبتهم في الوضع البارز . إن الشخص الذي يتمكن من تحقيق هذا السلام ، يُنظر إليه على أنه شخص ضعيف ، وبشكل ضمني يتم اعتبار ذلك الشخص أنه الشخص المخطئ . وللأسف إن هذا الشخص الذي يحاول بلوغ السلام والتصالح ، والذي يحاول رتق الفتق بصرف النظر عن صحة أو خطأ وجهة نظره ـ هو في الأغلب ذو شخصية أفضل .

وقد تكمن الصعوبة الحقيقية عندما تريد الصفح عن شخص غير موجود على قيد الحياة الآن ، أو شخص غير آسف لما بدر منه من خطأ ، أو شخص ينعم بعدم إدراكه للضرر الذي تسبب فيه . إن الاحتمال الأكبر ، أن المسيء ، لم يكن متعمداً إلحاق الضرر بك . وذلك معلوم جيداً لدى الآباء ، الأبناء ، العاشقين ، المحبين ، الأزواج ، الزوجات ، الأصهار والأنساب ، والمعارف السابقين .

> اصفح عن نفسك : إن الحياة لا تُقبل عليك بكل ما فيها من خلال كتيب الإرشادات المتدرج حتى تجعل كل شيء في أحسن حال دائماً .

إننا آدميون ، وهذا يعني أننا قد نخطيء أحياناً ، أو نسبب الفوضى ، أو نجهل الصواب أحياناً ، وقد نتفوه بأشياء نندم عليها بعد ذلك ، وقد نكون أنانيين بشكل كبير ، أو لا يمكن احتمالنا في بعض الأحيان . إنني لست من علماء الدين ، ولكنني أومن بأن أروع شيء في

علماء الدين كونهم أناساً وآدميين . إنهم مثلنا تماماً ، قد لا يتمالكون أعصابهم في بعض الأحيان ، أو تنتابهم موجات من الغضب ، أو يرتكبون أخطاءً ، ثم يأسفون لارتكابها ، ولكنهم مازالوا يتمتعون بالسلام الإلهي يفيض من خلال اقترابهم الشديد من الله وعبادتهم المخلصة له والتي تفوق كل فهم أو استيعاب .

إذن ، لماذا نهوِّل من حجم الأخطاء التي نرتكبها بين الحين والآخر ؟ لماذا نقسو على أنفسنا بشدة ؟ لماذا لا نستطيع ـ مع اعتقادنا في مثاليتنا ـ قبول حقيقة أن الحياة ما هي إلا منحنى للتعلم ، وهناك الكثير يمكن اكتسابه عند قبول ضعفنا ، والصفح عن أنفسنا والآخرين ؟

لقد أجمعت كل الديانات الرئيسية على أن السعادة لا يمكن أن تتحقق دون اجتياز التحديات والعقبات . إن تجربة الإنجاز والنجاح قد تبدو كما لو أنها رحلة روحانية عبر الحياة ، والتي قد تبدو في أوقات أخرى كما لو أنها ذهاب إلى ما وراء حدود المشاعر ، والفهم الإنساني . إن الاكتئاب مأساة بكل المقاييس ، ولكن هناك الكثير من الأشياء الجيدة التي يمكن أن نحققها من وراء الاكتئاب ، وذلك إذا اقتنعنا بأن نحسن توجيه الأمور التي طال إهمالها ، ألا وهي : الصفح عن أنفسنا وعن الآخرين الذين أساءوا إلينا .

القيام بالعمل

هناك ثلاث خطوات مباشرة نحو تحقيق الصفح والتسامح : الخطوة الأولى وهي التنفيس عن مشاعر الاستياء ، الخطوة الثانية وهي التعرف على الدافع المحتمل لدى مرتكب الخطأ بطريقة ودية ، الخطوة الثالثة هي سلوك الصفح ذاته ، الذي لا يمكن استعادته إلى الأبد حيث لا يمكنك أن تستيقظ في الصباح ، وتلغي سلوك الصفح ذلك . أرجوك أن

تلاحظ أن تتابع ومضمون هذه التمرينات لا يختلف سواء كان الصفح عن نفسك ، أو عن أناس آخرين .

الخطوة الأولي : التنفيس عن مشاعر الاستياء

اجلس بهدوء ، أغمض عينيك واسترخ . تخيل أنك جالس بمفردك في مسرح خال ، خافت الأضواء . يمكنك الجلوس في الصف الأول من المقاعد ، أو الصف الخلفي ، أو في حجرة خاصة ، أو أي مكان آخر ، ثم تخيل بعد ذلك الشخص أو الأشخاص ـ الذين ستصفح عنهم ـ واقفين على خشبة المسرح . قد يكون هذا الشخص ممن تعرفهم في الماضي أو في الحاضر ، على قيد الحياة ، أو وافتهم المنية . قد يكون هذا الشخص تصويراً لنفسك على خشبة المسرح . بينما أنت لا تزال على مقعدك في وضع المشاهد .

عندما ترى هؤلاء الناس قد ظهروا على خشبة المسرح ، بعين عقلك الآن ، تخيل أشياءً حسنة تحدث لهم ، أشياء تجعلهم سعداء ومسرورين بطريقة لا تشعرك أبداً بالتهديد أو الحزن . انظر إلى وجوههم المبتسمة المفعمة بالبهجة ، استشعر دفء سعادتهم الذي يؤثر في عواطفك ومشاعرك . حافظ على هذه الصورة في مخيلتك للحظات قليلة ، أو طويلة إذا رغبت ، وذلك قبل أن تفتح عينيك .

يمكنك تكرار هذه الخطوة يومياً مع شخص مختلف أو مجموعة أشخاص آخرين . وإذا كنت تعاني صعوبة في تخيل وتصور هؤلاء الأشخاص في ذهنك ، يمكنك بدلاً من ذلك أن ترسم هذه الصور على ورق أو تبتكر مشاهد أكثر على شاشة الحاسب الآلي .

إنني أريد أن أفعل ذلك ... ولكنني لا أستطيع .

إذا كنت بالفعل غير قادر على التغلب على مشاعر الاستياء ، أو كانت مثل هذه المشاعر راسخة في قلبك مما يعوقك عن الصفح والتسامح ، فعليك أن تدرك أن شفاءك هو الضحية في النهاية ومعرض للخطر . إذا لم تستطع مسامحة الشخص الذي سبب لك ضرراً ، فيجب أن تزيحه عن عقلك تماماً . ألق عليهم نظرة احتقار وازدراء في عقلك إن رأيت في ذلك فائدة ، وواصل حياتك ، لا تسمح لهذا الشخص أن يعوق سبيل شفائك .

إن الصفح هو الخيار الوحيد في النهاية ، ولكن إذا كان الضرر الذي عانيته بالغاً ، ولم تكن قادراً على التعامل معه دون التفكير في الانتقام ، استخدم الوسيلة التالية :

الانتقام كسبيل للتخلص من الغضب

تجاوز هذه الخطوة إن استطعت . استخدمها فقط عند الضرورة ، استخدمها فقط مرة واحدة . بالنسبة للبعض منا ، وحتى اللطفاء ، هناك خطوة مؤقتة ضرورية ، ولكنها غير أخلاقية يجب اتخاذها قبل أن نشعر بالقدرة على الصفح . أحياناً ما تنتابنا الحيرة حيث نجد أن هناك جزءاً بداخلنا بحاجة للانتقام قبل مواصلة الحياة . حسناً ، هيا لنتناول هذا الأمر .

أغمض عينيك ، واسترخ ، واشغل تفكيرك في هؤلاء الأشخاص (أو هذا الشخص على وجه الخصوص) الذين تجد صعوبة في الصفح عنهم ومسامحتهم . ما الذي تود حقاً فعله ، إذا أُتيحت لك الفرصة ؟ وبالنسبة لفكرتك عن العالم المثالي ، ما الذي ستطلبه منهم أن يفعلوه حتي تمنحهم الصفح والتسامح ؟ تخيل أن هذا يحدث ، وأنك تواصل هذا في ذهنك حتى تتمه ، وتستمتع به ، وتتذوقه . والآن عليك أن تركز تفكيرك على التفاصيل . حدد بالضبط حجم المعاناة التي تريد أن يعانوها ، وفترتها ؟ عندما تشعر بالراحة من تنفيذك لمهمة التنفيس عن غضبك ، فقد آن الوقت لتبدأ مركزاً على موضوع خطير وهو الصفح والتسامح ، على أن تكون أنت من بين من ستصفح عنهم .

الخطوة الثانية : التعرف على الدافع المحتمل لدى مرتكب الخطأ بطريقة ودية

حاول جاهداً أن تكون رءوفاً ، ورحيماً بشأن أفكارك عن الآخرين . عليك أن تدرك جيداً أنهم يحاولون بذل قصارى جهدهم ، وجل استطاعتهم في إطار الموارد المحدودة ، والمشكلات التي تواجههم في الوقت الراهن . وقد تختلف أولوياتهم ، وقيمهم عن أولوياتك وقيمك . تعرف على الدافع المحتمل لدى هذا الشخص ، وحاول أن تفكر في الأسباب التبريرية وراء هذا الدافع الذي نتج عنه قيام هذا الشخص بالإساءة إليك قولاً أو فعلاً . إن كنت مسئولاً عن المساهمة في الحدث بشكل أو بآخر ، فعليك أن تعترف بذلك ، وأن تتعلم من الخطأ الذي اقترفته ، ثم حرر نفسك والشخص الآخر من التورط في هذا الموقف ، وليكن هذا التحرر فورياً وأبدياً .

الخطوة الثالثة : سلوك الصفح ذاته

اجلس ، أو قف منتبهاً ، أو اجثُ على ركبتيك ، أو أي وضع آخر يبدو مناسباً بالنسبة لك . أغمض عينيك ، ثم ردد الكلمات التالية بصوت عال : " إن الشخص الذي أود الصفح عنه هو .... (ثم اذكر اسم هذا الشخص) وإنني أسامحه بشأن .... (ثم اذكر بإيجاز ما فعله ، أو قاله ، أو ما سببه لك من ضرر) .

كرر ما سبق ثلاث مرات ، وفي كل مرة يجب أن يزداد تأكيدك وإصرارك ، واقتناعك ، ونبرة الغفران والمسامحة ، في صوتك ، ومن قلبك .

أحسنت . إنك الآن قادر بالفعل على صرف انتباهك وتركيزك إلى التحسن ، وإنك سوف تنجح .

الجزء الخامس

العلاج

٤٠

الأفكار العلاجية

إن حياتنا هي ما تصنعه أفكارنا .

ماركوس أوريليوس (١٢١ م - ١٨٠ م)

جوهر القول

عليك أن تمتع نفسك برفاهية بعض الأفكار الجيدة .

يعد الثناء والإطراء أفضل وأروع العلاجات . ولا يعد ذا أهمية قصوى أن تكون الرسالة التي تلقيتها عبارة عن مديح وثناء شخص ما ممن تعجب بهم ، أو من شخص آخر غريب عنك تماماً ، أو حتى عندما يكون الإطراء نابعاً منك لذاتك (كأن تهنيء نفسك على رفضك لقطعة من الشيكولاتة ، أو مقاومتك لدافع تناول سيجارة أخري ، أو لتحفيز ذاتك على القيام بأعمال المنزل ، أو النهوض للسير في نزهة) . إن ما يحدث عندئذٍ هو أن العقل يقوم بالتركيز الشديد على شيء ما جيد ، شيء ما يبعث على الشعور بالطمأنينة ، أو شيء ما طيب بخصوصك ، وذلك بدلاً من المعاناة والفتور في الظلال القاتمة للاكتئاب .

عندما نصاب بالاكتئاب ، فإننا نشعر بدونية التقدير ، وعدم القيمة ، كما لو لم يكن هناك شخص ما ـ بما في ذلك أنفسنا ـ فاهماً ومدركاً لصعوبة محاولاتنا لتجميع الأجزاء المنكسرة من حياتنا والابتعاد بأنفسنا عن هذه الجزيرة ـ جزيرة الانعزالية . وفي مثل هذه الأوقات ، من المفيد لنا أن نتوقف عما نفعل وأن نهنيء أنفسنا اغتباطاً على ما قمنا بإنجازه ، بصرف النظر عما إذا كان ذلك يعد خطوة هائلة للأمام في طريق شفائنا ، أو قد تكون تلك الخطوة بسيطة ولكنها عظيمة الأثر في طريق شفائنا ، أو حتى سلوكاً طيباً لصالح شخص آخر .

فكر مليًّا ولو للحظات قليلة فيما تفعله لتحسين موقفك ، ولا تنس أن تمنح نفسك دعماً قوياً في صورة إطراء ، وثناء تستحقه جيداً ، وذلك لقراءتك لهذا الكتاب . قد يمثل هذا الكتاب سهولة عند قراءته ، ولكنه لا يمثل نفس السهولة عند قراءته والاستجابة لما ورد فيه ، وذلك عندما نكون مصابين بالاكتئاب . ولكنك بالفعل تصدر هذه الاستجابة حالاً ، وبالصورة الملائمة ، وأنا منبهر بك بشكل هائل .

خصص وقتاً في نهاية هذا الفصل لتهنئة نفسك على الإنجازات التي قد حققتها مؤخراً ، وامنح نفسك تقديراً للإسهامات التي قدمتها ، ولكل

ما أنجزته وحققته في حياتك . فكّر مليًا فيما قرأته . تأمل بإمعان فقط كل الأشياء الحسنة التي تخصك وتخص حياتك لبرهة . وعندما تفعل ذلك ، فإنني أعتقد بشدة أنك ستبدأ اكتساب بسمة رقيقة على شفاهك . حسناً ، إن الحياة فعلاً قاسية إلي حد ما الآن ، ولكن هناك أيضاً بالتأكيد عدد من الأشياء التي تعد جيدة وخاصة بك ، أليس كذلك ؟

عندما نتعرف بأنفسنا على إسهاماتنا ، فإن ذلك يعد بالفعل أكثر قوة وراحة من سماعه من الآخرين ، على الرغم من أننا نحب ـ بشكل طبيعي ـ أن نستمع إلى هذه الكلمات الرائعة ـ النادرة ـ التي تنم عن إطراء وثناء من المحبوبين لنا ، أو الزملاء ، أو حتى رئيسنا في العمل .

في دوامة الحياة الحديثة ، وخاصة في أسوأ حالات الاكتئاب أحياناً ما يكون الأمر سهلاً أن نتناسى إسهاماتنا الجديرة التي قمنا بها لأنفسنا ، ولأسَرنا ، وأصدقائنا ، ولأصحاب العمل الحالي ، أو العمل الذي كنا نعمل فيه من قبل ، وذلك بالإضافة إلى التبرعات التي قدمناها للمؤسسات الخيرية سواء التبرعات المتمثلة في الوقت ، أو الجهد .

وبلا شك ، لدى كل منّا شيء ما يستحق الثناء ، ولدى العديد منا الكثير مما يستحق أن نهنيء أنفسنا اغتباطاً له ، وعند إدراك ذلك ، يجب فعلاً أن تكون لحظة انتهائك من قراءة هذا الفصل حافلة بالسعادة والاحتفال بالأشياء الجيدة التي قمنا بأدائها ، أو حتى حاولنا القيام بها .

٤١

مضادات الاكتئاب

أي سجن أحلك ظلمة من قلب المرء ؟
وأي سجان أشد قسوة من الذات البشرية ؟!

ناثانيال هوثورن (١٨٠٤ ـ ١٨٦٤)
المنزل ذو السبعة جمالونات

جوهر القول

سيعرف طبيبك دائماً الأفضل بالنسبة لك .

كان من المتوقع أن تصل مبيعات عقاقير مضادات الاكتئاب في كل أنحاء العالم إلى ١٥ بليون دولار عام ٢٠٠٢ ، وذلك طبقاً لأحد التقارير عن الاكتئاب واضطرابات الجهاز العصبي المركزي ، ويوضح ذلك أن الزيادة وصلت إلى متوسط نسبة ١٠٠ ٪ لما تم إنفاقه منذ خمسة أعوام (عام ١٩٩٧) ، حيث وصلت المبيعات وقتها إلى ٧,١ بليون دولار .

وقد شجعت تلك المبيعات الهائلة استثماراً عظيماً في مجالات البحث والتطوير ، وأدت إلى ظهور جيل جديد من عقاقير مضادات الاكتئاب ، والتي مازال منها ما لم يظهر للنور بعد . وقد استفاد المستهلك كثيراً من ذلك حيث وجد سلسلة معدّلة من " كوابح امتصاص السيروتنين الانتقائي " والتي بدأت بدواء " بروزاك " ، ومشتقاته ، مما نتج عنه تحسينات ، وتعديلات في الحالة المزاجية دون الأعراض الجانبية التي كانت تصاحب مضادات الاكتئاب في مراحله المبكرة ، والتي كانت تشمل دواراً ، وجفافاً في الفم ، وتغيرات سلوكية . كانت تلك الصناعات الدوائية تستهدف طموحات بعيدة المدى ، وهي تجنب الأعراض المحتملة لدى الأشخاص ذوي الاستعداد الوراثي للإصابة بالاكتئاب ، وكذلك توفيق " كوابح امتصاص السيروتنين الانتقائي " من قبل الأفراد الذين يستهلكونه .

يحجم الكثيرون ـ الآن ـ عن تناول أدوية من أي نوع للتخلص من الاكتئاب ، خاصة عقاقير تعديل الحالة المزاجية ، حيث تنتابهم حالات من الخوف الناجم عن اعتقاد أن حالات الاكتئاب قد تسبب لهم إدمان هذه العقاقير . وفي بعض الدول انتابت الجماهير حالات من الخوف والهلع بسبب التقارير التي حذرت من أن المهدئات ذات أثر إدماني ، وأصبح الجميع يحذر كل شيء يُعتقد أنه يسبب أعراضاً مشابهة . لذا يجب أن يتم التعامل مع هذه التحفظات والمخاوف تعاملاً

جدياً ، ولكن ثبت أن الأجيال الجديدة من مضادات الاكتئاب لا تسبب حالات من الإدمان والاعتمادية .

إن الأغلبية العظمي من المصابين بالاكتئاب يتماثلون للشفاء والراحة جرّاء تناولهم للأدوية الأساسية والتي قد تم وصفها لهم من قبل الطبيب ، ولكن في بعض الحالات الاستثنائية فقد يعانون من بعض الأعراض الجانبية غير المرغوب فيها . إذا حدث ذلك ، فعندئذٍ ينبغي عليك أن تخبر الطبيب بذلك ، وبالتالي قد يرشح لك بعض الأدوية البديلة . إن مضادات الاكتئاب ليست متشابهة ، وفي قليل جداً من الحالات ، تعد طريقة المحاولة والخطأ هي أفضل الطرق المؤثرة والفعالة لإيجاد الدواء الذي يؤدي إلى أقصى درجات الفائدة ، ولا يسبب آثاراً جانبية .

إنني لا أرى ميزة في تزويد القراء بمعلومات محيرة ومعقدة عن " كوابح أوكسيدات المونامين ثلاثية الروابط " ، وكذلك " كوابح امتصاص السيروتنين الانتقائي " ، حيث إن قرار ترشيح أحد الأدوية أو عدم ترشيحه مقصور على الأطباء . ومع ذلك فإن عقار " بروزاك " يستحق الانتباه ، فلقد أصبح أكثر مضادات الاكتئاب شعبية ، وشهرة في جميع أنحاء العالم . ويشير المنتجون له إلى أن المرضى جميعهم يظهرون تحسناً في حالتهم بشكل نموذجي بعد أسبوع أو أسبوعين من تناولهم لهذا العقار بعد وصفه لهم . ولا يشبه عقار " بروزاك " جميع أجيال مضادات الاكتئاب السابقة ، فهو عقار ذو آثار جانبية غير مرغوب فيها قليلة جداً على الرغم من أنه مازال مساراً للجدل والبحث . إن المادة الفعالة في هذا الدواء هي " فلوأوكسيتين " وهي تمنع امتصاص المخ للسيروتنين الكيميائي ، وكذلك تقوية مستويات المواد الكيمائية في المخ ، ويحافظ علي المخ في أعلى حالة تحفيزية (لا يسبب الاكتئاب) .

لقد ذاع صيت " بروزاك " وشهرته بمساعدة الكثيرين على التخلص من الأعراض الأساسية للاكتئاب ، ولكن أيضاً من سلسلة من المشكلات الأخرى والتي ـ حتى وقت قريب ـ كانت تتطلب بشكل تقليدي علاجاً نفسياً واستشارة الإخصائيين مثل : قلة تقدير الذات ، الخوف من النبذ ، والحساسية المفرطة ضد الانتقاد . إن هذا العقار غالباً ما يوصف للكبار من المواطنين الذين يعانون من أعراض اكتئابية ـ حيث إن الأشخاص الأكبر سناً الذين يعانون من أعراض الاكتئاب ـ والذين لديهم القدرة علي تحمل الجرعة الأولى ـ مثل المرضى الشباب ، الأمر الذي لا يعد شائعاً مع بعض الأدوية الأخرى .

مازال هناك الكثير مما يمكننا مواصلة التعامل معه ، ولكن ماذا لو توقفنا الآن عن ذلك ؟ بالتأكيد سوف تجد النصيحة عند طبيبك الذي لن يتردد في إسدائك إياها ، ولكنني سوف أقدم لك هنا المبادىء العامة : عليك أن تتوقف تماماً بطريقة مفاجئة ـ وليست تدريجية ـ عن تناول أي نوع من علاجات مضادات الاكتئاب ، والتي قد تسبب عواقب وخيمة حتى ولو لعدد قليل جداً من المستخدمين ، وهناك الكثير من المخاطر التي تنجم عن أعراض الانسحاب . تخير الوقت المثالي والمناسب لتقليل الجرعة تدريجياً ، كبداية تمهيدية للتوقف عن العقار الذي تتناوله تماماً . إن الفترة التي يحدث فيها شيء مثير للاهتمام ، هي أنسب الأوقات في حياتك لممارسة نشاط الإقلاع . على الأقل ، ينبغي أن تضمن أن الأمور تسير في صالحك وأن لديك شيئاً محدداً تهتم به في الحياة . في بعض الحالات غير المحتملة عندما تعاني من الإقلاع المفاجئ العنيف ، وتعاني من أعراض مشابهة لأعراض الأنفلونزا والناجمة عن التوقف السريع المفاجيء عن تناول العقار ، فإنك بذلك لا تحقق شيئاً . ببساطة يمكنك أن تعود لتناول الجرعة كاملة لفترة قصيرة ، وبعد ذلك ـ ومع الاستعانة بالطبيب في إعداد الترتيبات ـ عليك أن تقلل تدريجياً

الجرعة على مدار فترة محددة من الوقت حتى تصل إلى الإقلاع التام عـن العقار .

٤٢

العلاج بالكلام

إن للحوار لسحراً كامناً فيه ، سحراً مناوراً ، مخادعاً
يستقي منا أسرارنا مثلما يفعل الحب .

سنيكا (٤ ق.م - ٦٥ م)

جوهر القول

" إن مما يبعث على الشعور بالراحة معرفة أن هناك شخصاً ما يعمل على مساعدتنا بشكل بناء للتغلب على الانتكاسة ".

إنني أمتلك خبرة هائلة في مجال علاج المرضى المصابين بالاكتئاب سواء كانوا الأفراد الذين ترددوا على عيادتي ، أو المشتركين معي في محاضراتي بشأن " هزيمة الاكتئاب " أو ورش العمل الخاصة بالتعامل مع ذوي الأداء المنخفض " لصالح الشركات ، ولقد أوضحت لي هذه الخبرة بدون أدنى شك أن العلاج بالكلام له دور بارز ومهم في هزيمة الاكتئاب ، ولكن العلماء قد أثبتوا الآن أن الأفراد المصابين بالاكتئاب يمكن أن يكونوا أكثر انتعاشاً وسعادة وإنتاجية بعد فقط ست جلسات من العلاج النفسي .

لقد خضع ثمانية وعشرون مريضاً تتراوح أعمارهم بين الثلاثين والثلاثة والخمسين عاماً للكشف بواسطة جهاز الأشعة التليفزيونية أحادية الفوتون " SPECT " ، وذلك لفحص تدفق الدم عبر المخ أثناء الدراسة التي قامت بها " الكلية الملكية للأطباء النفسيين " في المملكة المتحدة عام ١٩٩٩ . لقد خضع خمسة عشر مريضاً لدورة علاجية لمدة ستة أسابيع لتناول مضادات الاكتئاب ، وخضع الثلاثة عشر مريضاً الآخرون لست جلسات علاجية تبلغ كل جلسة منها ساعة من العلاج النفسي . وبعد ستة أسابيع ، خضعت عقول كلتا المجموعتين للأشعة التليفزيونية مرة أخري .

إن فحص المخ بواسطة الأشعة يمكن أن يوضح إذا ما كان المريض يشعر بتحسن أم لا ، لأنه عندما يتحدث المريض عن مشكلاته ، فإن تدفق الدم سريعاً ما يزداد خلال جزء في المخ والذي يعتقد أنه مسئول عن الاكتئاب . لقد أوضح الفحص الذي أجري على الأشخاص الذين خضعوا للعلاج بواسطة مضادات الاكتئاب زيادة واضحة في تدفق الدم لمناطق محددة من المخ أثناء إجراء التجربة . كما أن الفحص الذي أجري على الأشخاص الذين خضعوا للعلاج النفسي ، فقد أوضح أيضاً زيادة هائلة في تدفق الدم في مناطق محددة من المخ . لقد بات التأثير الناتج عن

العلاج النفسي مشابهاً تماماً للتأثير الناتج عن تناول عقاقير مضادات الاكتئاب في حين أن العلاج النفسي ـ بالإضافة إلى ذلك ـ قد تمكن من التأثير على جزء محدد من المخ لم تؤثر فيه العقاقير إطلاقاً .

إن هؤلاء الذين تلقوا علاجاً نفسياً قد أظهروا زيادة هائلة في النشاط ، وذلك في جزء من المخ يعتقد أنه المتحكم في حركات الجسم وتنسيقه . كان " ستيفن مارتن " مستشاراً في العلاج النفسي في مستشفي " تشيري ناول " في ساندرلاند ، والذي قال : " تلك أعظم دراسة أجريت على مر التاريخ باستخدام الفحص الإشعاعي للمخ لرصد الاكتئاب . ومما أثار الدهشة إدراكنا أننا قد تعرفنا على بعض المناطق في المخ تتأثر بالعلاج النفسي بنفس الطريقة التي تتأثر بها من خلال العلاج بالكلام ؛ لذا ، فإن العلاج بالكلمات علاج فعّال ومؤثر . والخلاصة أن المرضى يتحسنون من خلال الجمع بين العلاج النفسي المنسق ومضادات الاكتئاب . إنني أعتقد أن عملية الإنصات الفعال لها أهمية كبيرة ، ولكن هناك دليل جيد على أن العلاج النفسي التفاعلي ذو فاعلية أكثر من مجرد الحديث . إن المناقشة السريعة غير مجدية ، ولكنه عمل مكثف يقوم بالربط بين الحالة المزاجية للمريض المكتئب مع مشكلاته ، ومساعدته على التوجيه المباشر القوي من قبل المعالج " .

لقد ظهر على جميع المرضى الذين أجريت عليهم الدراسة أعراض الاكتئاب الأعظم ـ الذي سبق الحديث عنه في الفصول الأولى ـ وذلك منذ بداية العلاج بما في ذلك اضطرابات النوم ، وفقدان أو زيادة الوزن ، والشعور بالإجهاد ، وعدم القدرة على التمتع بالحياة . ولقد اكتشف المسح الذي تم إجراؤه بعد الدراسة بستة أشهر أنه لم يكن أي مريض ممن أجريت عليهم الدراسة السابقة قد عاوده المرض أو أصابته انتكاسة .

يحتاج كل شخص مصاب بالاكتئاب إلى من يفضي إليه بالحديث ، وفي الواقع ، يعد العثور على مثل هذا الشخص ـ والذي يتحلى حقاً

بالفهم والإدراك ـ أمراً مريحاً وباعثاً على القوة بشكل لا يصدق . وفي مثل هذه اللحظات النادرة عندما نشعر بقدرتنا على الحديث عن أفكارنا المحبطة والرابكة ، فإن أعظم هدية نأمل في نيلها هي العثور على الشخص الذي لديه بالفعل القدرة على الاستماع ، والذي يمكنه بكل لطف وموضوعية مساعدتنا على إضفاء معنى على أمور حياتنا المبعثرة عديمة القيمة ، ومفتقدة المعنى ، والذي بمقدوره أن يدلنا ـ بحساسية خاصة ـ على الطريق الذي سيدفعنا للأمام . إنني مقتنع أن ذلك هو السبب في أن العلاج بالكلام له كل هذه الفاعلية في مساعدة الناس على " هزيمة الاكتئاب " .

٤٣

العلاج بالموسيقى

بما أن الموسيقى هي غذاء الحب ، فاستمر في العزف .

ويليام شكسبير (١٥٦٤ - ١٦١٦)
الليلة الثانية عشرة

جوهر القول

سحر طاقة الموسيقى لراحة نفسك .

إن الموسيقى لها قدرة هائلة في أن تجعلنا مدركين بشكل خاص لمشاعرنا الكامنة الدفينة . إنه لمن المقبول ـ بطريقة أو بأخرى ـ أن تذرف الدمع ، بينما تستمع إلى مقطوعة موسيقية حزينة أو مؤثرة ، تماماً كالدموع التي نحاول أن نكفكفها عندما نتألم أو يتألم الآخرون .

يمكن أن يكون للموسيقى ـ كما ستعرف من خلال التمرين التالي ـ تأثير قوي غير عادي في اكتشاف وإظهار الدوافع الكامنة لأسوأ حالاتنا المزاجية وحالات الكآبة الخاصة التي تنتابنا . إن الموسيقى تعمل كمحفز لاكتشاف ، ومعالجة حالات الحزن المتأصلة ، وكذلك الشعور بالقصور ، أو العجز .

من خلال الموسيقى ، يمكننا أن نتذكر الماضي ، وأن نعيش الحاضر ، وأن نستعد للمستقبل . إن الموسيقى لها قوة رائعة ـ ولكنها أحيانا مخيفة ـ ولها كذلك قدرة على تجميد التصورات في الذاكرة ، ثم إطلاق سراحها فيما بعد كصور وذكريات . إننا جميعاً حين كنّا أطفالاً ، فإننا دائماً حلمنا أن نكون بالغين . وإننا عندما نكون بالغين ، نحلم أن نعود لذكريات طفولتنا مرة أخري : إن الطفولة قد تختلف في معناها لدى البعض عن البعض الآخر .

لقد أوضح " جون إم . أورتيز " ببراعة في كتابه " أصل الموسيقى " أن الموسيقى تعد محفزاً قوياً جداً . وعندما ترتبط الموسيقى بلحظة أو حدث خاص أو تجربة شخصية ، فإن المستمع قد يربط بين المقطوعة الموسيقية (ينشيء علاقة) والتصور أو المشاعر الذاتية ، أو المعنى الشخصي لهذه المقطوعة الموسيقية الخاصة . وفيما بعد ـ عند الاستماع إلى الموسيقى ـ يستطيع الفرد أن يعاود تذكر الأثر الذهني أو العاطفي كما حدث في أول مرة . إنك أحياناً ما تعزف أو تستمع إلى نفس المقطوعة الموسيقية عندما تريد أن تمر بنفس اللحظة مرة أخرى .

في هذا الفصل الموجز ، سوف تتعلم كيفية تسخير قوة الموسيقى للتأثير على حالتك المزاجية الخاصة . إذا كنت ـ في أي لحظة ـ تريد أن تصبح منتجاً فنياً للتسجيلات الصوتية ، فتلك هي لحظتك المرتقبة الخاصة . إنك على مشارف إنتاج ألبوم غنائي ممتاز ، إنك ستقوم بإنتاج شريط كاسيت موسيقي لحياتك الواقعية الخاصة ، والذي سيمثل لك معنى ، ومغزى .

إن حصيلة مجهوداتك سوف تدوى في أعماق عقلك الباطن وسيكون لها تأثير علاجي بالنسبة لك . إن شريط الكاسيت العلاجي المقترح سوف يحتوي على مجموعة من الأصوات التي تحمل في طياتها تضمينات وتلميحات خاصة . إنه سوف يساعدك على التآلف مع حالة الاكتئاب ثم التخلص منها .

حتى تبدأ من هذه النقطة ، ستكون بحاجة إلي جهاز شرائط كاسيت وشريط خاو ، أو أسطوانة مدمجة (CD) يمكن التسجيل عليها ، حتى تستخدمها مع جهاز الحاسب الآلي إذا كان به خاصية التسجيل على الأسطوانات المدمجة . إذا لم يكن متاحاً لك كل ما سبق ، اتصل هاتفياً بأحد أصدقائك ، واطلب استعارة جهازه المسجل الخاص به . لا تسمح لنفسك أن تتخلى عن هذا العلاج الرائع الفعال . وإليك طريقة الحصول على شريط ، أو اسطوانة موسيقية علاجية فعالة .

احضر كل ما لديك من المجموعات الموسيقية . لا تتردد بسبب شعورك بالريبة ، أو الشك بشأن فائدة هذه المغامرة ، فقط عليك أن تستغرق في اختيار الموسيقى المميزة المرتبطة بذكرياتك القديمة ، ثم قم بتصنيف اختياراتك الموسيقية إلى ثلاثة أصناف كما يلي :

تشعر بالحزن أو الكسل

اختر مجموعة من الأغنيات ، أو المقطوعات الموسيقية والتي يبدو بشكل واضح أنها ستؤثر على حالة اكتئابك . العديد من المصابين بالاكتئاب يكتشفون أن اختياراتهم بشأن هذه النوعية من الموسيقى غالباً ما تكون الموسيقى السوداوية ذات الإيقاع البطيء . وبالتأكيد ، يجب أن تكون هذه الاختيارات ذات انطباع هائل يعود بك للذكريات الماضية .

وإذا طلبت رأيي في هذا الصدد ، فسوف أوصي لك بشريط " إنك فقدت مشاعر الحب " للأخوين " رايتواس " كأول اختيار يطرأ على بالي .

تشعر بتقلب المزاج ، والقابلية للتحول

تخير الآن مجموعة من الأغنيات أو المقطوعات الموسيقية والتي تبدو أنها مناسبة تماماً لحالتك المزاجية ، ولا تتميز بأنها سعيدة ، أو حزينة ، فقط مستقرة . وأكرر ، يجب أن تكون هذه التسجيلات لها تأثير من نوع خاص وتعني شيئاً ما بالنسبة لك .

تشعر أنك سعيد ، متفائل

وكاختيار أخير بالنسبة لك ، عليك أن تتخير التسجيلات التي تعود بك إلى لحظات السعادة التي مررت بها ـ لحظات النشوة الحقيقية في حياتك . يجد بعض الناس أن هذه التسجيلات هي تسجيلات ذات إيقاع زمني سريع ، وموسيقاها حيوية ، ومفعمة بالمشاعر والحماس .

استغرق ما تحتاجه من وقت لإتمام عملية اختياراتك . فبالنسبة للبعض ، ستكون هذه المهمة ممتعة كثيراً ، وسوف تشغلهم يوماً بأكمله . عندما تشعر أنك على أتم استعداد للقيام بذلك ، ضع اختياراتك مرتبة حسب وقعها وتأثيرها على الحالة المزاجية مبتدئاً بالسوداوي والحزين منها حتى تصل إلى الاختيارات السعيدة ، والمبهجة في النهاية (والتي تعد هي ما ترغب في الاستماع إليه تماماً) ، ثم قم بتسجيل شريط الكاسيت أو الأسطوانة المدمجة بنفس هذا الترتيب .

قم بتشغيل هذا الشريط (أو الأسطوانة) المنزلي الصنع عدة مرات كل أسبوع ، لمدة أسابيع قليلة ، وجرّب بنفسك حتى تتعرف على فاعلية وتأثير العلاج بالموسيقى . ومع الوقت ، ستكتشف أن حالتك النفسية السائدة قد تغيرت ، وتخلصت بوضوح من حالة الاكتئاب اليائسة الحزينة التي مررت بها مؤخراً ، ستحلق لبرهة فى إطار عقلي أكثر راحة قبل أن تغمرك سعادة الحياة ، ومشاعرها الجميلة الفياضة لأطول فترة ممكنة .

٤٤

العلاج بالرقص

أعتقد أن الرقص يحمل قيمته في ذاته .

جين أوستن (١٧٧٥ - ١٨١٧)
إيما

جوهر القول

يعمل الرقص على تقوية القلب ، هذا بالإضافة إلى فائدته الجمة لكل من الروح والجسد .

يعد الرقص أحد أقدم العلاجات المعروفة بالنسبة للإنسان ، إلا أنه قد أصبح أداة علاجية مقبولة فى السنوات الأخيرة . فالرقص لديه القدرة على تخليص أي شخص مصاب بالاكتئاب العظيم من حالات الضجر والملل اليومية ، ويعمل كذلك على تنشيط الجسم في أوقات الاستماع إلى الموسيقى . إن الرقص له أهمية وضرورة كبيرة للإنسان تماماً مثل الحاجة للحديث والتفكير ، وإنه كذلك يسمح للأشخاص المنفصلين إثر خلاف أو ما شابه ذلك للاجتماع والتلاقي ، حيث إن الرقص يمكن أن يعتبر وسيلة اجتماعية للتنفيس ، ويعد كذلك أداة علاجية .

إن إحدى المُتع العظيمة للعلاج بالرقص هي أنه لا يهم فعلاً إذا كان بمقدورك القيام به بشكل مناسب أم لا . وكذلك عدم وجود طرف آخر لديه رغبة ، أو اقتناع للرقص معك ، غير ذى أهمية . إنني أتذكر تلك الأيام التي كنت فيها مصاباً بالشلل الجزئي ، ومصاباً بالاكتئاب في أقصي حالاته ، وكنت وقتها أكد وأكدح للشفاء من هاتين الصدمتين المهولتين ، كنت أستمع لبعض الموسيقى ، ثم أرقص مع المكنسة الكهربائية في وضعها المستقيم فى جميع أرجاء الشقة ، وكنت أحاول جاهداً أن أكون نشيطاً وأضفي بعض المعانى والانطباعات على الأعمال المنزلية الروتينية

إذا كنت بمفردك ، فإن الطريقة المثالية لتحفيز حالتك النفسية وتنشيطها هى اختيار مقطوعة موسيقية ذات معدل حركات جيد ، كأن تبدأ ببطء ثم تتفاقم سرعتها حتى تصبح سريعة قوية . إذا تطلب الأمر ، قم بإقصاء الأثاثات عن طريقك واسمح لجسدك ـ لا أفكارك الباطنة ـ أن يملي عليك حركاته . إنك لست بحاجة لأن تكون واعياً لذاتك وما تفعله ، ولست بحاجة كذلك لترك انطباع على الآخرين أو التأثير فيهم ، ولا حتى نفسك ، فقط تحرك مع الموسيقى وأطلق العنان ليديك وقدميك حتى تقوم بمهمتها .

إن الرقص على نغمات الموسيقى المفضلة التي قمت باختيارها يعد طريقة ممتازة للتخلص من الهموم والأحزان . وكذلك هزيمة الاكتئاب ، وأن تجعل لكل شيء تستخدمه قيمة وفاعلية ـ كأن تقوم بمهمة نفض الأتربة على الأنغام الموسيقية . إن الرقص بإمكانه أن يضفي دفعة حقيقية لنظامك حتى عندما تشعر بالإنهاك والتعب . وعندما تبدأ الرقص ـ تماماً كالتدريبات السابقة والتي ذكرناها ـ فإنه بإمكانه أن يولد كثيراً من الطاقة خلال جسدك ، والتي بإمكانها أن تبعدك عن الحالة المزاجية المضطربة ، والتي قد تفكك سلسلة الأفكار الكئيبة .

لقد بدأت شعبية الرقص تتزايد بين العديد من المراحل العمرية المختلفة ، إذا لم تكن تستطيع الرقص بطريقة جيدة ولكنك ترغب في الذهاب لممارسته ، لا تقلق بشأن أن تبدو سخيفاً ، إن الفكرة والمغزى أن تستمتع مع الآخرين ، لا أن تقدم عرضاً أمامهم . إذا كنت تعتقد أنك مستشعر وجود الآخرين للدرجة التى تحول دون الشعور بالمتعة ، فيمكنك أن تلتحق بفصول المبتدئين ، حيث سيكون الجميع في نفس المستوى والمهارة ، حيث ستتحسنون وتتطورون معاً ، وحيث يمكنك كذلك تكوين صداقات جديدة رائعة في نفس الوقت .

سواءً كنت تفضل الرقص في النوادي أو الحفلات ، أو حتى نوعية الرقص الشعبي ، أو فى القاعات فى الاحتفالات ، فإنك لديك الآن تمرين رائع لجسدك ، والذي سيعمل على تحفيز روحك والسمو بها بشكل لا يصدق . يعد الرقص رائعاً وممتازاً في التخلص من الأحزان والهموم ، يزود الجسم بالطاقة وقوة الاحتمال . إنه يساعد كذلك على تقوية العضلات حتى تظل دائماً مرنة ، وسهلة الحركة ، وهو يساعد كذلك على مرونة المفاصل وسهولة حركتها ، كما أن الرقص ضروري لشعورك بالتوازن العقلي والذهني ، وكذلك البدنى .

الفصل الرابع والأربعون

لا يعد الرقص طريقة مثالية فقط للنشاط والحيوية ، وتقليل التوتر ، والحث على نسيان المشاكل ، ولكنه يعد كذلك تقوية للقلب ، هذا بالإضافة إلي كونه فائدة عظيمة للجسد والروح . إنه يسمح لنا أن نتأثر ونهتم ونشغل تفكيرنا بشيء آخر غير الاكتئاب ، ويمكنه كذلك مع إصرارنا أن يساعدنا على استعادة نشاطنا وتخفيف آلام كل من يمر بأوقات عصيبة .

٤٥

العلاج من خلال الاستعانة بالحيوانات الأليفة

إن الحيوانات أصدقاءُ مطيعون ، فهم لا يطرحون تساؤلات ، ولا يوجهون انتقادات .

جورج إليوت (١٨١٩ - ١٨٨٠)
مشاهد من الحياة الكهنوتية

جوهر القول

إن كنت مصاباً بالاكتئاب ، وتشعر بالوحدة والانعزالية . فلماذا لا تقتني حيواناً أليفاً ؟

بالنسبة للبعض ، فإن اقتناء حيوان أليف يعد بداية جيدة لتكوين علاقة سحرية ، وعندئذ قد يؤدي الشعور بالامتلاك إلى التخلص من مرض الاكتئاب . ففي بريطانيا العظمى ، يوجد أكثر من ٧ ملايين كلب أليف يشاركون أصحابهم منازلهم ، وما يقرب من ٨ ملايين قطة أليفة تزود أصحابها بالصحبة المطمئنة المريحة .

إن الكلاب ، والقطط أكثر من مجرد أصدقاء ودودين مخلصين للإنسان . لقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الحيوانات الأليفة بإمكانها مساعدة أصحابها بطرق شتى ، فهي تساهم في تقليل معدل ضغط الدم ، وتحسين الحالة المزاجية ، والعمل على الشفاء من الاكتئاب والأمراض الأخرى بشكل سريع . على سبيل المثال : بالنسبة للمرضى المصابين بالأزمات القلبية ، فإن احتمال تكرار الأزمة في العام الأول بالنسبة للمرضى الذين يقتنون حيوانات أليفة يقل بمعدل خمس مرات عن هؤلاء الذين لا يقتنون الحيوانات الأليفة .

لقد اتضح أن اقتناء حيوان أليف ، يقلل من الضغط والتوتر ، ويُحسِّن الإحساس العام بالصحة والعافية لدى صاحب هذا الحيوان . وفي مراكز الرعاية التي يقيم فيها المرضى ، فإن زيارة الحيوانات قد اتضح أنها تقلل الاكتئاب ، وتزيد من اليقظة والنشاط لدي المصابين بالخمول والبلادة العقلية من كبار السن والعجائز . يمكن كذلك للمصابين ببعض الإعاقات البدنية أن يحققوا استفادة هائلة من اقتناء الحيوانات . إن مما يجلب لك الشعور بالسعادة والاستمتاع أن تقوم بتمرير يدك على رأس الكلب ، مربتاً على ظهره ، مداعباً إياه ، إنه يعد تدريباً علاجياً مختلفاً ، وذا فاعلية لهؤلاء ذوي العجز النسبي في حركة أيديهم .

في الواقع ، من الأمور المهمة بالنسبة لكل من على وشك أن يقتني حيواناً أليفاً أن يدرك جيداً أن الحيوانات الأليفة لها مشاعر ، واحتياجات كذلك ، فمن حقها الحصول على الرعاية الجيدة ، والعناية

اللائقة ، وأن يتم الاعتناء بصحتها، وكذلك تغذيتها جيداً . وبالنسبة لمن سوف يقتنون حيوانات أليفة ، فإنهم إذا كانوا في منازل ضيقة ، وفي مناطق مزدحمة ولا يتنزهون كثيراً ، فإن الحيوان الأليف الذي سيقتنونه لن يشعر بالسعادة . ومن الواضح ، أنه في مثل هذه الظروف والأحوال ، فإن قطة صغيرة قد تكون أنسب من الكلب .

من الأفضل والممتع أن تقوم بابتكار أساليب وطرق جديدة لتسلية الصديق الجديد . مع القطة الصغيرة ، شجعها على اللعب بالأشياء التي تتفحصها ، مثلاً أن تلعب باللعبة الصغيرة التي تأخذ شكل فأر . اسمح لها بالقفز بداخل صناديق من الورق المقوي ، ووسائد حتى تختبيء وراءها . سيستمتع كل منكما بذلك المرح ، والصحبة والسعادة التي ستنشأ بينكما . علاوة على ذلك ، فإن الراحة ، والحب غير المشروط التي ستكتسبهما من هذا المخلوق ذي الفرو ، والملمس الناعم ، هما مؤشر للقدرة على الشعور برقة الإنسان وحنانه مرة أخرى .

٤٦

التدليك

إنني أحب الإنسان المتأني .

ماي ويست (١٨٩٢ ـ ١٩٨٠)

جوهر القول

جرِّب الإحساس بسحر وأهمية اللمس .

لقد اتضح أن التدليك يقلل من معدل ضغط الدم ، ويخفف من حدة آلام الرأس (أو الصداع) . لقد تم تطبيقه واستخدامه بفاعلية في علاج الاكتئاب الناتج عن الصدمات . لقد أثبتت إحدى الدراسات التى أجرتها " كلية ميامي الطبية " أن المرضى المصابين بالاكتئاب الذين تلقوا جلسة علاجية ذات فائدة عالية من التدليك ، انخفضت لديهم مستويات هرمونات الضغط أثناء التدليك وبعده ، وقد أعلن المرضى كذلك أنهم كانوا قادرين على النوم بشكل أفضل .

إن التدليك نشاط يبعث على البهجة والسرور ، حيث إنك تلقي بنفسك على الأريكة ، ولا تفعل أي شيء . إنك فقط يمكنك أن تستلقي على ظهرك ، وتدع الأمر بأكمله للمعالج ليفعل ما يشاء . يعمل التدليك على التخلص من التوتر والقلق ، وتحرير الطاقة الكامنة ، وإزالة العوائق البدنية ، ويساعد كذلك على الشعور بالتحسن . إن التدليك كذلك يعمل على تنشيط الأعصاب الحسية ، وهو بالضبط ما تحتاجه وتريده أثناء إصابتك بالاكتئاب . لا يجب أن تفكر في أي شيء أو تقلق بشأنه أثناء جلسات التدليك ، تخلص من جميع أفكارك ، وفكر فقط في المتعة الهائلة والتدليل الذى تحصل عليه ، ويطلق عليه اسم العلاج .

إذا كان التدليك فى أحد المراكز المتخصصة يكلفك كثيراً ويفوق ميزانيتك ، وإذا كنت تفضل أن تستمتع بفوائد التدليك بنفسك في المنزل ، فإنني أوصيك بقوة وبإصرار أن تعالج نفسك من خلال استمتاعك المبهج بما يطلق عليه " تدليك الرأس الهندي " والذي يعتمد عليك أنت وعلى يديك . إنك في هذه الحالة لن تحتاج لشخص آخر يساعدك على القيام بذلك . إنك بالفعل تمتلك القوة التي تزيل الآلام ، وتشفى الضغط والتوتر ، وستكتشف أن هذه القوة توجد في أطراف أصابعك .

كان " ناريندرا ميهتا " كفيفاً ، وقد ابتكر هذا الأسلوب بالإضافة إلى أساليب أخرى للتدليك في الهند ، وقام بنشرها بعد ذلك في الغرب . لقد

أصدر " ناريندرا " كتاباً بعنوان " التدليك الهندي للرأس " اكتشف قوة التدليك (ثورصنز ١٩٩٩) ، وأوصى فيه بالطريقة الذاتية التالية لتدليك الرأس : (لاحظ من فضلك أن هذه النصيحة ، لا تناسب الأشخاص الذين يعانون من مشكلات صحية حادة أو مزمنة ، مثل آلام الرقبة ، الصداع النصفي ، الصرع ، الصدفية ، الإكزيما ، وإذا كنت غير متأكد من إصابتك بأي منها ، فنرجو أن تستشير الطبيب أو المعالج المتخصص) :

استرخ ، اجلس مستريحاً مرتدياً ملابس مناسبة فضفاضة ، واضعاً كلتا قدميك على الأرض مستعداً للاستشعار كيف يمكن للتدليك الثابت لجمجمة الرأس أن يزيل التوتر والقلق ، وكيف يمكن لتدريبات خفيفة ولطيفة على قمة الرأس أن تمنحك إحساساً بالتخلص من الاكتئاب . الآن اتبع التعليمات البسيطة التالية :

- قم بتدليك فروة رأسك بالكامل وبشكل خفيف بإبهاميك وباقي أصابعك ، متخلصاً من أى شعور بالتوتر من خلال الحك والتدليك .
- استجمع رأسك من جذوره في قبضة يديك واجذبه من جانب لآخر ، على أن تجعل مفاصل أصابعك قريبة من فروة رأسك .
- قم بتدليك وعصر صدغك (المنطقة التي تقع بين عينك وأذنك) مستخدماً أسفل كفيك فى حركات دائرية بطيئة .
- انظر إلى أسفل ، ثم قم بتدليك مؤخرة الرأس خلف الرقبة بضغط العضلات وتدليكها . ابدأ من جهة أعلى الرقبة متجهاً لأسفل . استخدم يداً واحدة في البداية ، ثم اليد الأخرى بعد ذلك . كرر هذا الإجراء مرات قليلة .

بماذا تشعر الآن ؟ شعور عظيم ، أليس كذلك ؟ لماذا لا تتبنى عادة معالجة نفسك بتدليك الرأس بشكل منتظم ، سوف تنام بشكل أكثر راحة أثناء الليل إذا فعلت ذلك .

٤٧

المعاشرة الزوجية والاكتئاب

إن أكثر الحماقات التي يندم الرجل بشأنها ، هي تلك الحماقات التي لم يرتكبها حينما أتيحت له الفرصة .

هيلين رولاند (١٨٧٥ ـ ١٩٥٠)
مرشد الرجال

جوهر القول

تعرف معظم النسـاء أن العلاقة الزوجية الحميمة ، علاج جيد لآلام الرأس والصداع .

يعيش العديد من الناس سعداء دون حياة زوجية حميمة نشطة ، ولكن بالنسبة لآخرين ، فإن الحياة الزوجية الحميمة تمثل جزءاً مهماً بالنسبة لتحقيق الصحة والسعادة . إن لحظة ذروة المعاشرة الزوجية ، تندفع خلالها الذبذبات والموجات الدماغية بشكل جيد وصحيح ، ولا يختلف هذا الإحساس الممتع عن الفوائد العلاجية التي يمكن الحصول عليها من علاج آخر لا يلقى شعبية ، أو إقبالاً ، هو العلاج بالصدمات الكهربائية .

حدد لنفسك هدفاً مرغوباً يمكن إدراكه في الحياة ، وحدد لهذا الهدف تاريخاً لبلوغه وإنجازه ، وسوف يعد ذلك علاجاً جيداً ، وقد يمدك بفائدة إضافية متمثلة في مساعدتك على التخلص من الاكتئاب وطرده من حياتك في أقرب وقت . سوف يمدك الفصل السادس والخمسون ، وكذلك السابع والخمسون بما يوضح لك كيف يمكن تحديد أهدافك وإنجازها بما فيها هذا الهدف إذا لم تكن ـ في الوقت الراهن ـ متزوجاً ، ولديك شريك الحياة الذي يمكنك ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة معه ، ولكنك تبحث عنه الآن ، لماذا لا تلزم نفسك أن تتخذ الخطوات الأساسية التي ستجعلك تجد الشريك المناسب في غضون شهر إلى اثنى عشر شهراً من الآن ، وذلك على سبيل المثال ؟ أما الآن ، هيا نناقش المشكلات التي يمكن أن تثار وتبرز أثناء العلاقة الزوجية الحميمة ، وذلك إذا كنت مصاباً بالاكتئاب .

يفقد شخصان من بين كل ثلاثة ممن يعانون الاكتئاب اهتمامهم ورغبتهم في المعاشرة الزوجية الحميمة . ومن الضروري إدراك وفهم أن هذا الفقدان للاهتمام هو فقدان مؤقت ، وشأنه شأن كل أعراض الاكتئاب يعد انخفاضاً وهبوطاً في المشاعر الذاتية ، والذي يحتمل أن يكون ناتجاً عن عدم التوازن الذي ينتاب كيمياء المخ . إن فقدان الاهتمام بالمعاشرة الزوجية قد يكون مصحوباً بفقدان الوزن أو زيادته ، وفقدان للطاقة

والنشاط ، وكذلك صعوبة في النوم . وهناك مشكلات أخرى بشأن طبيعة العلاقة الزوجية الحميمة والتي قد تحدث كنتيجة للإصابة بالاكتئاب ومن هذه المشكلات ما يلي :

- صعوبة الشعور بالإثارة والرغبة فى العلاقة الزوجية الحميمة .
- ضعف أداء العلاقة الزوجية الحميمة على أكمل وجه .
- عدم الشعور بالسعادة التي يتم إدراكها في المعتاد .
- فقدان مستويات من الطاقة .
- صعوبة في الانتصاب أو مواصلته .
- سرعة القذف لدى الرجال أو صعوبته .
- قد تواجه النساء كذلك فقداناً في الرغبة أو الإثارة ، وقد يواجهن جفافاً مهبلياً (والذي يجعل من المستحيل ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة) ، أو يواجهن صعوبات في تحقيق الإشباع أثناء ممارسة العلاقة الزوجية .

قد تسبب بعض مضادات الاكتئاب بعض الآثار الجانبية على مستوى المعاشرة الزوجية الحميمة ، وذلك لدى ٤٠٪ من المرضى . إذا اضطررت لمواجهة مثل هذه المشكلات ، فإنه ينبغي عليك التحدث إلى طبيبك الخاص . إن مضادات الاكتئاب التي تم إنتاجها ضمن الأجيال الحديثة من العقاقير والأدوية ، تعد أقل احتمالاً في الإصابة بالآثار الجانبية التى تؤثر على كفاءة العلاقة الزوجية الحميمة التي ذكرناها في بداية الفصل .

تذكر أن المشكلات الخاصة بالعلاقة الزوجية الحميمة تعد وثيقة الارتباط بأعراض الاكتئاب ، بل تعد أعراضاً له .إذا لم تعد تمارس الحياة الزوجية التي اعتدت ممارستها ، ولكنك ترغب في استعادتها ، فإن ذلك يعد بداية للشفاء ، وباعثاً على هزيمة الاكتئاب ، وذلك من

خلال مواصلة القراءة وتركيز مزيد من الانتباه الجاد إلى كل نصيحة وردت في هذا الكتاب ، وذلك قبل ترجمة هذه النصائح إلى أفعال وأحداث .

٤٨

الأساليب السلوكية الإدراكية

وقتما يتقابل شخصان ، فهناك بالفعل ستة أشخاص حاضرين ، فلكل منهما الشخص الذي يراه في نفسه ، والشخص الذي يراه الآخر فيه ، والشخص الحقيقي بداخله .

ويليام جيمس (١٨٤٢ ـ ١٩١٠)

جوهر القول

يعتقد عدد هائل من الناس أنهم يفكرون ، في حين أنهم فقط يقومون بإعادة ترتيب أحكامهم المسبقة .

لقد كتب الفيلسوف وعالم الرياضيات الفرنسي " ديكارت " في عام ١٦٤١ قائلاً : " أنا أفكر إذن أنا موجود " . إن لأفكارنا تأثيراً هائلاً على الطريقة التي ننظر بها لأنفسنا . إن المبدأ الرئيسي الذي يحكم اللاوعي لدينا ، أو عقلنا الباطن هو : " إننا ما نفكر فيه " ، إن مضمون هذه الأفكار - سواء كانت إيجابية أو سلبية ، حباً أو مرارة ، سعادة أو اكتئاباً - يترك انطباعاً وتأثيراً مباشراً على مشاعرنا . إن مجرد فكرة واحدة قد يكون لها تأثير على رؤيتنا للعالم وإدراكنا له .

إلي حدٍ قَرُبَ أم بَعُدَ ، فإننا نؤثر دائماً في قوة مشاعرنا . ولهذا السبب ، فإن الأفكار التي نعتنقها يمكن أن تؤثر في جودة حياتنا ، وسلوكياتنا ، وعلاقاتنا مع الآخرين .

ومن وجهة نظري ، وبناءً على سنوات عديدة من عملي كمستشار للعديد من المرضى المصابين بالاكتئاب والضغط بشكل كبير ، فإن العامل الرئيسي المهم لإحداث تغيرات إيجابية ذات فائدة كبيرة في الحالة المزاجية والسلوكية ، هو التحكم في أفكارنا الخاصة الجديدة وامتلاك زمامها . إن أقوى عقاقير مضادات الاكتئاب في العالم ، لا يمكن لها أن تغير المفهوم الأساسي للفرد ورؤيته للحياة ، ولكن الأساليب السلوكية الإدراكية - والتي سنذكرها في هذا الكتاب - يمكن أن تحقق فوائد جمة غير محدودة .

إن ذلك يعد ممكناً ، حيث يمكنك أن تكتسب مهارة ذات فاعلية كمضادات الاكتئاب التي تستخدمها من حين لآخر ، ولكن دون الحاجة للاعتماد على الأطباء والعقاقير . إن كل من يوظف الأساليب الإدراكية التوظيف الأمثل ، يجد أن أنماط سلوكه تتغير ، وتتغير كذلك نظرته للحياة ، حيث تصبح قوية وبنَّاءة . هذا بالإضافة إلى سهولة حل المشكلات ، وتصبح الحياة كذلك أكثر متعة .

ونسوق إليك الآن مثالين واقعيين لعلاج السلوك الإدراكي ، وتأثيره على السلوك والتصرف . تخص الحالة الأولى سيدة فى الأربعينات تُدعى " ماري " . إنك لا تشبه " ماري " ، ولا تتشابه ظروفك المحيطة مع ظروفها ، ولكن هذه الدراسة ستكون قد دعمت هدفها وأوضحته بشكل هائل ، إذا ما حاولت التعرف على ما قد يبدو خاطئاً ، أو غير دقيق ، أو غير مرغوب ، أو ما يسبب تدميراً للذات في حياتك .

ضع في اعتبارك أن المرارة ، والخيانة ، والغضب ، والخسارة ، والفشل الذريع ، والرغبة في الانتقام والثأر ـ وجميعها مكونات أساسية للاكتئاب ـ يمكن ظهورها بشتى الطرق . إن السبب الرئيسي ، والعوامل الشخصية التي ساهمت في إصابتك بالاكتئاب ، والمفاتيح الرئيسية (السلوكيات الضرورية) للترويح عن النفس ، ستكون مختلفة بالتأكيد لديك عنها لدى " مارى " ، ولكن احتمالات الشفاء قد تكون على درجة واحدة من الجودة .

لم يكن زوج " ماري " مخلصاً ووفياً لها في أثناء إحدى الحفلات ، وقد أقسم أنه لن يفعل ذلك مرة أخري ، وقد وثقت ماري بهذا القسم وآمنت به إلا أنها لم تستطع مسامحته . وبعد ذلك ، لقد تسببت خيانته لها فى قدر هائل من الغضب . إنها لا ترغب في هجرانه ـ بالإضافة إلى ذلك أنهما كانا من الطائفة الكاثوليكية ، حيث لا يجوز لهما الطلاق ـ ولكنها مازالت تلومه وتوبخه يوماً بعد يوم ، وليلة بعد ليلة ، مما تسبب في إصابتها البالغة بالاكتئاب .

لقد أصابنى الإحباط بسبب افتقارها للتحسن في غضون أسابيع عديدة . لقد جعلت أمورها تسير إلى الأسوأ ، وليس للأفضل . لقد أجبرت " ماري " زوجها على الاستقالة من وظيفته السابقة ، ولكنه بدأ يشغل وظيفة جديدة في نفس اليوم الذي أجريت فيه الجلسة التي سأخبركم بها الآن ، وكانت تلك هي اللحظة التي أنهت فترة عام كئيب

كان فيه عاطلاً . لقد اعترفت " ماري " بأنها صعبة المراس ، وكانت تضايق زوجها باستمرار ، بدلاً من التعامل مع ذلك باعتباره فرصة للبدء من جديد . وبطريقة ما ، كان ينبغي لـ " ماري " أن تلقى تشجيعاً على التصرف والتفكير بشكل مختلف . لم يكن يراودني أدنى شك في أن الرقة لم تعد من بين الخيارات المتاحة .

" هل مازلت تحبين زوجك ، يا " ماري " ؟ "

" نعم " .

" هل ترغبين في مواصلة هذه الزيجة ؟ "

" بالفعل " .

" الآن هذه ليست نصيحة سهلة ، ولكن حان الوقت حتى تسامحي زوجك وتصفحي عنه " . لم أرغب في كسر حدة الصمت الذي تلا قولي هذا . لقد كانت على وشك الإجابة ، حتى استغرقنا مزيداً من الوقت .

" لا أستطيع " . لقد اعترفت بذلك في النهاية واستطردت قائلة : " إنني أرغب في ذلك ، وأعلم أنه ينبغي عليّ ، ولكنني عاجزة عن ذلك تماماً ".

" إنني لديّ وسيلة بسيطة يمكنها مساعدتك حتى يمكنك من خلالها أن تجعلي ذلك الأمر ممكناً . وسأعطي لك الفرصة كذلك حتى تمارسي هذه الوسيلة أثناء ممارستك بعض الأعمال المنزلية ، وإنني أطلب منكِ أن تلتزمي بوعد بأنك ستكملين ذلك بأقصى ما تبذلينه من جهدك " .

" ما هذا الذي تريد مني أن أفعله ؟ " إنني على يقين أنها سُرّت عندما اعترفت بحقيقة أنها إذا أعطت وعداً ، فلن تخلفه .

" هل يمكنني الحصول على وعدك ؟ فبدونه لن نتمكن من السير في أي اتجاه " .

" بالطبع " .

" هل لديك ساعة حائط فوق المدفئة في المنزل ، يا " ماري " ؟ "

" نعم " ، " هل يمكنك رؤيتها من مقعدك المفضل ؟ "

" نعم " .

" حسناً . الآن هذا هو ما سأطلب منك فعله . عودي إلي المنزل ، واستريحي . انظري إلي قاعدة الساعة ، وقومي بتوجيه كل مشاعر الغضب والامتعاض لديك الناتجة عن خيانة زوجك نحو هذه البقعة . ركزي انتباهك عليها بشكل لم تعهديه من قبل . تصوري نفسك تتخلصين من كل قطرة من الضيق القابع في قلبك ، واقذفي به أسفل الساعة ، ولديك المعرفة والثقة أنها ستكون بانتظارك هناك ، في اليوم التالي ، فى حال إذا أردت استرجاعها ، هل ترغبين في انتهاز هذه الفرصة ؟ "

" نعم " .

" بعد ذلك ، أريدك أن تقومي بإعداد عشاء خاص على ضوء الشموع لكل منكما فقط . اليوم يجب الاحتفال بكما . لقد بدأ زوجك وظيفته الجديدة ، وإنك على وشك التقدم بخطوات هائلة . ارتدي ثياباً جذابة ، ثم تقربي إليه اليوم بود ، وغرام . هذا هو الواجب المنزلي يا " ماري " . وعليك أن تقومي بتكرار ذلك كل أسبوع ".

في المرة التالية جاءتني " ماري " ودلفت إلى غرفة الاستشارة ، فشعرت نحوها بالفخر . لقد بدت أصغر سناً ، حتى بشرتها كانت تبدو أكثر نعومة . كانت عيناها لامعتين ، وقد كانتا من قبل ذابلتين ، وقد كانت الغشاوة تغطيهما . لم يكن هناك الكثير للتحدث عنه ، فقد كانت الحياة تتحسن ، وكانا ينعمان ـ هي وزوجها ـ بالراحة والسلام .

إن تفاصيل هذه الحالة غير مجدٍ ، ولا يمثل أهمية الآن ؛ ولكن الأهم هو أن تبعد نفسك عن المرارة والامتعاض بشأن الماضي ، وأن تفكر كذلك في المستقبل متجهاً نحوه .

أما المثال الثاني بصدد العلاج بالسلوك الإدراكي ، هو مثال يخصني شخصياً ، وقد تطرقنا إليه بالفعل في الفصل ٣٧ ، ذلك الفصل الذي أوضحت لكم فيه الفوائد الجمة المحتملة للتخيل الإيجابي .

في بداية عام ١٩٩٥ ، كنت رئيس مجلس إدارة ، والرئيس التنفيذي لمجموعة دولية مكونة من اثنتين وعشرين وحدة استشارية للتحرر من الضغط والتخلص منه ، وكنت مستمتعاً بثمار إنجازاتي والتي تمثلت في الراحة ، واجتياز منعطفات الحياة سريعاً ، والتمتع بأسلوب حياة رائع . وفي نهاية نفس العام لم يتبق لي شيء ، حتى صحتي . لقد تسببت إصابتي بسكتتين دماغيتين كبيرتين في أغسطس في إصابتي في مخي ، حيث تعرض الشريان السباتي في أحد جوانب مخي للعطب . لقد كنت مصاباً بالشلل النصفي . وكنت غير قادر على القراءة ، أو الكتابة ، أو التحدث بشكل طبيعي .

وعلى الجانب الإيجابي ، فإنني لم أفقد روح الفكاهة ، وكنت على وعي بأسلوب أو اثنين من أساليب التحكم في الضغوط .

وعندما استخدمت أساليب السلوك الإجرائي التي أوضحها لك الآن ، تمكنت من إقناع نفسي بأن الشيء الوحيد الذي انتابني هو التحسن . وفي غضون خمس سنوات ، قمت باسترداد كل من صحتي وسعادتي ، وتمكنت من كسب ود وحب أجمل امرأة في العالم ، والتي أهدي إليها هذا الكتاب ، فإن كل من أصيب بالاكتئاب كنتيجة لصدمة أو لمرض خطير سوف يحقق استفادة هائلة من قراءة كتابي السابق " ما بعد الصدمة " والذي يعد أسلوب عمل متدرجاً ، مساعدا على التحسن .

هل أنت مستعد للقيام ببعض الالتزامات ؟ عندما تنتقل للصفحة التالية ، فإنني سأقدم لك إحدى الطرق التي أفضلها ، والتي يمكنك من خلالها التحكم في أفكارك وتعديل حالتك النفسية وبالتالي ، ستتمكن من إخضاع هذه الطريقة لصالحك لأنها ستفيدك فيما تبقى من حياتك .

الجزء السادس

؛ ها أنت الآن تحقق أفضل النتائج ؛

www.ibtesama.com

٤٩

الحمامات الدافئة ، والألعاب العقلية

إنها قمة الرفاهية عندما تجلس في حمام دافئ ، وتقرأ عن الطيور الصغيرة .

لورد ألفريد تينيسون (١٨٠٩ ـ ١٨٩٢)
قالها عندما تم تزويد منزله الجديد بخاصية المياه الساخنة

جوهر القول

لقد استنبطت فكرة كل فصل من هذا الكتاب في حمام دافئ مريح .

بعض الناس لم يستمتعوا بحمام فعّال لسنوات . ففي هذا العصر المحموم ذي التكنولوجيا المتقدمة ، يفتقد ملايين من الناس الفوائد العلاجية للحمام الدافئ المتمهل . ويفضلون بدلاً منه حمام الدش السريع . قال " إدموند ويلسون " ـ الناقد الأمريكي المعروف ـ معلقاً على عادتي المفضلة في باكورة كل صباح : " لديّ الكثير والكثير من الأفكار البنّاءة الجيدة ، والرؤى الخلاقة واسعة الأفق ، والتي حصلت عليها جميعاً أثناء وجودي في الحمامات المريحة لأوقات طويلة في غرفة الحمّام الأمريكية المزودة جيدا بكل وسائل الرفاهية والتي لم أصادف مثلها في أي مكان " .

إن الهدف من هذا الفصل هو إعدادك لتمرين مهم والذي سنتحدث عنه فيما بعد بإسهاب . وإنه ينبغي عليّ ـ واضعاً هذا الهدف نصب عيني ـ أن أنصحك بأخذ حمام دافئ مريح طويل لا يشوبه أي إزعاج ، مستمتعاً بالحمام العطري المريح .

ويُعد الحمّام العطري المثالي المناسب للألعاب العقلية التي سنقوم بتأديتها . هو الحمام الذي يحتوي على مزيج من عطرين أساسيين هما : العتر (مسك الغرب) . وخشب الورد . ومن وجهة نظري ، فإن أفضل منتج في الأسواق البريطانية والذي يتناسب مع هذه المتطلبات متوافر لدى محلات Boots . ولدى الكيميائيين . إنه صنف خاص بهم ويصنع في زجاجة ذات لون أحمر داكن ولها غطاء ذو لون نحاسي . وتتكلف هذه الزجاجة . في وقت إعداد هذا الكتاب ، أقل من ثلاثة جنيهات استرلينية . مقابل الزجاجة التي يصل حجم محتواها أربعمائة ملليلتر ، وأنا ليس لدي أية فائدة مساهمات في هذه الشركة حتى لا يُساء فهمي .

إذا كنت ـ بحكم العادة ـ ممن يداومون على العادات الصحية ، فإنه بإمكاني أن أؤكد لك أن هذا الحمام الخاص سيفيدك كثيراً في عملية

شفائك ، وإحساسك بالصحة والسعادة بدلاً من قضاء الليل أمام شاشة التلفاز أو متصفحاً شبكة الإنترنت .

إنه لمن الضروري أن تكون قادراً على الراحة والاسترخاء في الحمام في هذه الجلسة للعلاج الذاتي . إذا لم يكن لديك وسادة للرأس حتى تسند رأسك عليها ، فيمكنك وضع منشفتين سميكتين فوق حافة حوض الحمام لتريح عليها رأسك وهذا هو الوقت المثالي الذي نبغيه هنا وليس التدليك السريع للجسم ، أو محاولة الخروج من الحمام في أسرع وقت . وكذلك لن يمكنك أن تكون في حالة نفسية ومزاجية جيدة حتى تفعل ما هو مطلوب منك إذا تسلل إليك الأطفال (سواء الكبار أو حتى الرضع) . وعليك أن تقوم بفصل جهاز المذياع ، أو التلفاز ، أو أية موسيقى ذات صوت عال والذي يمكن بدوره أن يفسد الجلسة التي أنت مقدم عليها .

استرخ ، واستمتع برفاهية حمامك الدافئ والعطور التي تنعش العقل وهي العتر (مسك الغَرْب) وخشب الورد . ودون الحاجة إلى وجود شمعة ، أو إطفاء الأنوار . قم بتأدية تمارين " الصمت ، والنسيان ، والهدوء " والتى سبق وصفها فى الفصل الحادي والثلاثين . وعندما يهدأ عقلك ، اسمح لأفكارك أن تركز على ما سوف تفعله في حياتك حتى تضفي عليها قيمة ومعنى إذا لم يكن هناك عوائق تمنعك من الحصول على حقك في السعادة . وعندما تنتهي من حمامك الدفيء قم بتدوين أفكارك . وسوف نشير لذلك فيما بعد .

٥٠

الأصدقاء

لدينا أصدقاء أقل مما نتخيل ،
ولكنهم أكثر مما نعرف .

هوجو فون هوفمانسال (١٨٧٤ ـ ١٩٢٩)

جوهر القول

سيكون بإمكاني تدبر أمري ، بقليل من المساعدة التي أتلقاها من أصدقائي .

إننا في هذا الفصل نخاطب بشكل أساسي أصدقاء وأقارب الشخص المصاب بالاكتئاب . وكقاعدة ، إنني أبدأ كل فصل في هذا الكتاب باقتباس شهير مناسب . والآن سأبدأ هذا الفصل باقتباسين ، الأول هو الذي ذكرناه بالفعل ، والذي يعد مناسباً وحاسماً لهؤلاء المصابين بالاكتئاب وأمراض أخرى ، والاقتباس الآخر والذي سيرد الآن ـ للأديبة الأمريكية فرنسية المولد " آنايس نين " والتي كتبت العديد من الروايات والقصص القصيرة (١٩٠٣ ـ ١٩٧٧) . وعندما تقرأ كلماتها للمرة الأولى ، فقد تبدو غير عملية ، أو حتى دراماتيكية إلى حد كبير ، ولكن ومع مرور السنوات ، أدركت أن هذه الكلمات ملائمة إلى أقصى حد . وهذا الاقتباس الذي يحتوي على تلك الكلمات هو : " يمثل كل صديق عالماً بداخلنا ، عالماً لا يتجسد إلا بوصول هذا الصديق ، ومن خلال هذا اللقاء فقط يمكن لهذا العالم الجديد أن يولد " .

ليس هناك أدنى شك ـ من وجهة نظري ـ أن طبيعة أصدقائي وسجيتهم هي التي أثرت حياتي ، ووسعت نطاقها (وفي بعض الأحيان عذبتني) . بغض النظر عن المتعة والإثارة الناجمتين عن صحبتهم ، فهناك أيضاً حالات من الشعور بالرضا والاطمئنان من مجرد وجودك وسطهم ، والذي يعد جزءاً مكملاً لصحبتهم التي قمت باختبارها وتجربتها في البداية . لقد حققت أشياء كثيرة (والتي لا أنصح بجميعها) والتي لم أكن لأحلم أبداً بتحقيقها بدون أحد أصدقائي ، أو بعضهم .

وبشكل قد يبدو غير منطقي ، فإنني أعتبر أنه قد حالفني الحظ عندما عانيت من هاتين الصدمتين ، لأن ذلك أتاح لي فرصة واضحة لاكتشاف أصدقائي الحقيقيين . وليس مدهشاً ، أنه بعد أن فقدت بالفعل كل شيء ، بما في ذلك صحتي وثروتي ، لم أجد حولي أصدقائي الزائفين ، ولكنني فقط وجدت أصدقائي الحقيقيين (هؤلاء الذين تقبلوني

فى جميع حالاتى ، الجيدة ، والسيئة ، وكذلك في أثناء صدمتي) والذين أوضحوا لي بطريقتهم الخاصة حقيقة مشاعرهم تجاهى واستعدادهم لمساعدتي .

هل تعرف شخصاً مصاباً بالاكتئاب ؟ قد تكون هذه هي فرصتك لتقديم العون والمواساة لأحد أصدقائك ، أو من يحتمل أن يكون صديقك ، ويحتاج لمساعدتك . خطط لمقابلتهم وتشجيعهم على الحديث عما يقلقهم ، والحديث كذلك عن مخاوفهم ، وعما يعتقدون أنه قد يكون السبب في إصابتهم بالاكتئاب في المقام الأول . والأهم فى ذلك هو أن تكون لديك القدرة على " الاستماع " ، وطرح الحلول الممكنة ومناقشتها ، وكذلك مناقشة مصادر الدعم الممكنة ، ولكن تجنب أن تطلب منهم شيئاً يفعلونه ، أو تفرض عليهم حلولاً قد تكون غير مناسبة . إذا لم تتح لهم الفرصة لزيارة الطبيب ، عليك بتشجيعهم على فعل ذلك . يمكنك أن تعرض عليهم اصطحابهم إلى الطبيب إذا رغبوا في ذلك . قد يمثل ذلك دعماً هائلاً للمصابين بالاكتئاب الذين يجهلون أي سبيل يسلكون ، وينقصهم الفكر الواضح ، أو القوة الدافعة لفعل أي شيء بنّاء لدعم أنفسهم .

أثناء الفترة التي استغرقت من ثلاثة إلى أربعة أعوام حتى شفيت تماماً من صدمتي الثانية ، كنت كثيراً ما أتساءل عن السبب الذي من أجله يقوم فيه أحد أصدقائي المنهمكين فى أعمالهم ، والذين تعج حياتهم بالمهام والوظائف بالسفر مئات الأميال في عطلة نهاية الأسبوع لمواساتي وإضفاء حالة من السعادة والبهجة لمشاعري ، ثم يعود إلى منزله قاطعاً هذه المسافة الطويلة مرة أخرى . وفي هذا الوقت ، كان يبدو الأمر بالنسبة لي أكثر بكثير من نداء الواجب حتي لأقرب أصدقائي ، ولكن لا يمكن أن أنكر مجهوداتهم التي منحتني دعماً كنت في حاجة ماسة إليه لتدعيم تقديري لذاتي ، الذى تعرض لإخفاقات وصدمات كثيرة .

للأسف ، ينتظر العديد منّا حتى يكون بحاجة إلي مساعدة شخص آخر قبل أن نكلف أنفسنا عناء التعرف على حقيقة هذا الشخص . وإنه لا يثير الدهشة أن نصاب بالإحباط بشكل متتابع لأنه عندما نكون بحاجة لشيء ما من شخص آخر ، وهو على علم بهذا الأمر ، فإن هذا الشخص يتوخى الحذر ، أو يتخذ حيالك موقفاً دفاعياً بسبب احترامه لذاته ، إن لم يكن هناك سبب آخر ، وبناءً على ذلك فإنه ينبغي لهم أن يكون لديهم الحرية في تحديد مدى إخلاصنا من عدمه .

هناك ملاحظة أخرى ـ تتسبب بكل تأكيد في إجهاض الصداقة المحتملة قبل أن تنشأ ـ وهي الغيرة . لنتحدث معاً بصراحة . هل انتابتك من قبل مشاعر سرية بالرغبة في أن يخفق شخص آخر أو يفشل ؟ إنني شخصياً قد انتابتني تلك المشاعر . إذا كنا على وشك تكوين صداقة مستمرة وصادقة ، فيجب أن يكون لدينا الاستعداد لأن نسعد عندما ينجح الآخرون ، حتى إن كان ذلك سيحجب عنا الأضواء من حين لآخر . من المهم أن تعرف أن هناك مزيداً من النجاح عندما تقدم الدعم للآخرين . إذا ما كنت ترغب في تذوق طعم مشاركة الآخرين نجاحاتهم ، فإنني سأقدم إليك أخباراً جيدة . إنك الآن تسلك طريقك نحو الفصول التي ستُحدث اختلافاً هائلاً في نجاحك وسعادتك المستقبلة ، بل إنك قد اقتربت من ذلك كثيراً .

من المحتمل أن يكون بعض أصدقائك المقربين ، خاصة هؤلاء الأكبر منك سناً ، والأكثر منك حكمة . واعظين ومرشدين بالإضافة إلي كونهم أصدقاء . في حياتي الشخصية هناك بالفعل اثنان من هؤلاء الواعظين ، ولقد أثرى كل منهما حياتي بشكل لا يمكن وصفه . الأول : زميل عمل سابق لي ، علمني كيف أستمتع بحياتي وعملي . قبل أن يتعرف كل منا على الآخر جيداً ، كنت إلى حد ما ملتزماً بالجدية والصرامة . لقد

كنت بحاجة إلى معرفة كيفية التخفيف من الأعباء وإظهار تميزي في نفس الوقت ، وقد أوضح لي هذا الشخص السبيل إلى ذلك .

أما الواعظ الثاني : فهو يعيش معي هنا في مسقط رأسي في " بولبيرو " . لقد كان ذا تعليم راق ، وحكمة كبيرة ، وكانت معرفته بقواعد اللغة الإنجليزية تفوق معرفتي بها بكثير . إننا نتقابل لتناول المشروبات والتحدث غالباً مساء كل ثلاثاء ، وقد كان وسيلة لنشر أفكاري والتي أوردتها في كتبي . إنه لا يتردد في أن ينتقد أو يتفحص بشكل مباشر ، لا يمكن الفرار منه أو تجنبه . تعد كتاباتي هي الأفضل بالنسبة لاهتماماته ، حيث يضفي عليها منظوراً ورؤية جديدين ، إنه يحثني دائماً على بذل أقصى جهد ، حتى شعرت بعدم الرغبة في الأخذ بنصائحه أو قبول انتقاداته بين الحين والآخر .

وعلى نفس النهج ، فإن الواعظ المثالي للشخص المعرض للإصابة بالاكتئاب ، هو الشخص الذي يستمتع بمشاركة الأفكار الخاصة ، والذي يعد مسانداً ومدعماً بناءً ، بالإضافة إلى كونه مستمعاً جيداً دون أن يصدر أحكاماً . من تعرفه في دائرة أصدقائك ومعارفك ، يمكنه أن يسعد ويتأثر عندما يكتشف تقديرك له مما يدفعك لطلب مساعدته ؟ عندما تشفى تماماً من الاكتئاب ، قد تتمنى أن تقدم مقابلاً لعطف واهتمام هذا الشخص الذي منحته ثقتك ، وذلك عن طريق تقديم دعم ومساعدة مشابهة لشخص آخر .

٥١

الضحك

إن الحياة مرآة ، تعكس للمرء وجهه ، فإن عبست
في وجهها ، فستعبس في وجهك ، وإن ضحكت
في وجهها ، فستضحك في وجهك ،
كصديق عطوف مبتهج .

ويليام ميكبيس ثاكراي (١٨١١ - ١٨٦٣)
سوق المتعة

جوهر القول

اضحك ، تضحك لك الدنيا ، اضحك تشفى من الاكتئاب .

إن الأطفال الصغار ذوي الصحة الجيدة يضحكون كثيراً بمعدل أربعمائة مرة كل يوم ؛ والشخص البالغ العادي يضحك خمس عشرة مرة يومياً . أما الشخص المصاب بالاكتئاب المرضي فإنه يضطر للضحك مرة واحدة طوال اليوم وتكون ضحكته متكلفة . تعد هذه الإحصائيات مثيرة للإحباط وذلك عندما نضع في اعتبارنا أن الضحكة الجيدة وسيلة فعالة للقضاء على التوتر ، والضغط ، وتخلصنا كذلك من كروب إحباطات المجتمع .

إن الفوائد الصحية سواء البدنية أو الذهنية لروح الدعابة تم توثيقها في الدراسة الصحية العامة التي قام بها الدكتور " لي بيرك " في " كاليفورنيا " . وتشير تلك الدراسة إلى أن الشخص الذي يميل إلى الضحك الطبيعي الصادق لمدة ساعة يمكنه تقليل مستويات هرمونات الضغط : الكورتيزول ، والإيبينيفرين . ويعمل ذلك أيضاً على تحفيز خلايا الجسم والأجسام المضادة وتنشيطها .

منذ سنوات مضت ، قبل فترة من إصابتي بالصدمة الأولى من الصدمتين اللتين أصبت بهما ، أتذكر عندما كنت أقرأ كتاباً بارزاً ورائعاً للصحفي الأمريكي " نورمان كزينز " والذي كان عنوانه " تشريح مرض " وقد تناول في هذا الكتاب كفاحه ونضاله المؤلم ضد الحالة المرضية التي أصابته في العمود الفقري والتي كانت تهدد حياته . لقد عرف من خلال خبرته الشخصية ، كل شيء يمكن أن يعرفه تقريباً بخصوص هذا الألم . وكان مدركاً أن الضحك لديه القدرة على القضاء على آلام الجسم الطبيعية . وتحويلها مع الإندورفينات إلى تيار الدم . وفي إحدى العطلات الأسبوعية ، وعندما كان الألم قد أصبح مجرد ذكرى ، وبينما كان ينهي إجراءات الحجز في أحد الفنادق ، كان يحمل حقيبة كاملة تحتوي على شرائط فيديو للكاميرا الخفية ، وأفلام " الإخوة ماركس " ، ويعد نفسه لاختبار الفوائد العلاجية للضحك . لقد اكتشف " كزينز أن

خمس دقائق من الضحك المتواصل (غير المشروط أو المتكلف) تجعله يتخلص من الألم لساعتين . وعلى الرغم من حالته المرضية المزمنة ، فقد شعر بتحسن بالنسبة لحالته الصحية ولحياته بوجه عام .

حتى يمكن أن تتخلص من الاكتئاب تماماً من خلال الضحك وروح الفكاهة ، فإننا سنحتاج خطة للهرب من قيود المشاعر التي تنتاب العديد منا بين الحين والآخر . وهناك طريقة يمكن من خلالها تحقيق ذلك وهي خلق عالم داخلي لا يلحظه أحد من المتعة والسرور تماماً مثلما كنا نفعل عندما كنا أطفالاً صغاراً .

يجب علينا جميعاً أن نعيش في هذا العالم غير المثالي ، وتعد بيئتنا الداخلية هي الوحيدة التي يمكن معها ممارسة تحكمنا وسيطرتنا الحقيقية . يمكننا أن نقدم العون لأنفسنا لمسايرة تقلبات الحياة وتجاوزها وذلك عن طريق تطوير وتنمية إحساسنا الشخصي بروح المرح والسرور ، وإليك فيما يلي طريقة سهلة وبسيطة لتحقيق ذلك : يعد الهدف من هذا التمرين هو رؤية الجانب المبهج لكل المواقف التي يمكن أن تسبب لك الضيق أو الحنق . ويعد الوقت المثالي لتأدية هذا التمرين هو المساء ، أو قبل النوم مباشرة .

أرخ ملابسك واخلع نعليك ، أرخ جسدك ، ودع أحداث يومك تذبل وتخبُ . خذ نفساً عميقاً ثلاث مرات ، وتذكر لحظة سعيدة كنت قد قضيتها في طفولتك المبكرة . وبذلك ستعود طفلاً مرة أخرى للحظات قليلة مفعمة بالسعادة .

عن وعي وإدراك ، قم بإجبار نفسك على أن ترسم ابتسامة على وجهك ، ثم استدع الطفل بداخلك ، وتذكر حدثاً قد وقع لك اليوم وأثار غضبك (أو كان يمكن أن يثيره ، ثم تحول إلى الطفل الصغير بداخلك مرة أخرى . اطلب من هذا الطفل أن يضفي جواً من المتعة والسرور على الحدث موضع الاهتمام . قم بتغيير الحقائق الخاصة بالأمر ، ونهايته

حتى تسعد نفسك ، كما لو كنت تكتب رواية خاصة بك ، اجعل لروايتك نهاية سعيدة ، نهاية تجلب لك السرور ، وتجعلك تضحك .

٥٢

أهمية الغذاء للتفكير السليم

قل لى ماذا تأكل ، أخبرك من أنت .

جين ـ أنثيلمي بريلات ـ سافارين (١٧٥٥ ـ ١٨٢٦)
فسيولوجيا التذوق

جوهر القول

يمكن لتغيرات طفيفة في عادات تناولك للطعام أن تؤدي إلى تحسينات هائلة في صحتك البدنية والذهنية .

إن ما تأكله بشكل منتظم وأساسي يؤثر علي حالتك الصحية اليومية . ليس هذا فقط ، وإنما يمكنه أن يكون مساهماً رئيسياً في تحديد نوعية حياتك فيما بعد ، والمدة التي ستحياها ، وإلى أي مدى تصبح عرضة للمرض أو الاكتئاب . للأسف ، ففي حين أن النظام الغذائي المتوازن الكامل ذو أهمية كبيرة من الدرجة الأولى ، فإن العديد من الناس المصابين بالاكتئاب يتجاهلون احتياجاتهم الغذائية .

يجد بعض المصابين بالاكتئاب أن شهيتهم للغذاء تنخفض بشدة بوجه عام ، بينما يجد الآخرون رغبة ملحة واشتهاءً شديداً لتناول الكربوهيدرات . وكنتيجة لذلك ، فإن العديد منا ـ من المصابين بالاكتئاب ـ قد يعانون نقصاً في المواد الغذائية أو عدم توازنها ، وخاصة نقص فيتامين " ب " ، ومركباته ، وفيتامين " ج " ، هذا بالإضافة إلى نقص المعادن الرئيسية مثل : الكالسيوم ، والنحاس ، والحديد ، والماغنسيوم ، والبوتاسيوم .

حتى تتخلص من نقص فيتامين " ب " ومركباته ، يجب أن تستشير الصيدلى . يعد الدواء المفضل لي شخصياً هو ما يطلق عليه " إيفيكو " ، والذي يعد أكثر فاعلية ، وأقل تكلفة مقارنة بالأدوية الأخرى .

إن أفضل طريقة لعلاج نقص فيتامين " ج " هو تناول بعض الفواكه مع عصير برتقال طازج . فلسبب ما فإن البرتقال ، وكل ما هو من فصيلته مثل اليوسفي والتنجرين ، والمندلينا ، جميعها تشجعني على الابتعاد عن الشيكولاتة وتعوضها كذلك ، وذلك لأن الشيكولاتة هي آخر ما يجب أن يتناولها المصاب بالاكتئاب .

إن الإرشادات الغذائية لوزارة الصحة فى المملكة المتحدة تقدم إرشادات ودلالات للمصابين بالاكتئاب : إن الكثير من القمح كامل الحبة ، والبقوليات ، والكميات المنتظمة من اللحوم منزوعة الدهون ، والسمك الدهني ، والسمك القشري (صدفي) والبيض ، جميعهما يحتوي

على مجموعة فيتامينات "ب" ، والحديد ، والبوتاسيوم ، والماغنسيوم ، والنحاس ، والزنك . ويفضل كذلك تناول كميات كبيرة من الفاكهة والخضراوات الطازجة (مثل نبات الهليون ، والبروكلي ، والكرنب ، والبطيخ ، والتوت ، والبرتقال) فهي تحتوى على فيتامين " ج " بوفرة . إن الخضراوات داكنة الأوراق تزيد من مستويات الكالسيوم ، والماغنسيوم ، والحديد . وتمدنا الفاكهة المجففة بالبوتاسيوم والحديد ، بينما تعمل منتجات الألبان منزوعة الدهون على تقوية وزيادة احتياطيات الكالسيوم .

إن الإفراط في تناول الكافيين (أكثر من أربعة فناجين من القهوة ، وستة فناجين من الشاي يومياً) يمكنه أن يفاقم من حالات الاكتئاب ويزيدها سوءاً ، حيث إن الكافيين يعمل على زيادة الشعور بالأرق وصعوبة النوم . ويجب أن يكون القارىء مدركاً تماماً ، وعلى وعي بأن أعراض انسحاب الكافيين ـ الصداع والخمول ـ يمكنها أن تستمر إلى ثلاثة أيام على الأقل قبل تحقيق الاستفادة الكاملة من انسحاب الكافيين والاستمتاع بذلك .

طرق الغذاء الصحية التي تساعد على التخلص من الاكتئاب

- تناول الخبز المصنوع من القمح كامل الحبة بكميات كبيرة ، وكذلك الغلال مثل : الشعير ، والقمح المجروش ، والشوفان . وعليك بتناول الخبز الأسمر ، فهو أفضل من الخبز الأبيض .
- يجب أن يشمل نظامك الغذائي الكثير من البازلاء والفاصوليا والعدس . يمكن للأغذية المصنوعة من الفول الصويا أن تكون ذات فائدة كبيرة .
- تناول الخضراوات والفاكهة على الأقل خمس مرات يومياً .

- تناول السمك الدهني على الأقل مرتين أسبوعياً . ومن أمثلة السمك الدهني : السلمون ، والماكريل ، والسردين .
- تجنب الدهون المشبعة ، والتي يمكن لها أن تسهم في زيادة مستويات الكولسترول . وأكثر الأمثلة على ذلك : اللبن كامل الدسم ، الجبن ، الزبد ، الآيس كريم ، اللحوم المعالجة ، الوجبات السريعة ، وشرائح البطاطس .
- تناول منتجات الألبان منزوعة الدهون كلما أتيحت الفرصة ، ويمكن كذلك لنظامك الغذائي أن يحتوي على كميات كبيرة من الجوز واللوز والبندق ـ بشرط ألا تكون من ذوي الحساسية ضدها ـ فهي تحتوي على تركيبة جيدة من الأحماض الدهنية والتي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على مستويات الدهون في الدم .
- تجنب الكحوليات بكل أنواعها .
- حاول تقليل كميات الأملاح . بالتقليل من تناول الحساء المعد مسبقاً ، ومرق اللحم الذي يستخدم في الطهو ، ومكعبات مرق الدجاج ، والنقانق . والأغذية السريعة ، والمخللات وشرائح البطاطس المقلية (المقرمشات) . قلل (أو امتنع) عن العادة غير الصحية المتمثلة في رش الملح على الأطعمة فوق مائدة الطعام ، فللملح مكانه في المطبخ أثناء عملية إعداد وطهو الطعام ، فتلك عادة خطيرة على الصحة ولا يضيف الملح الكثير إلى مذاق الطعام شيئاً بعد الطهو .

٥٣

مواضع القصور في عقلك

إننا نعلم من نحن ، ولكننا لا نعلم من قد نكون .

ويليام شكسبير (١٥٦٤ ـ ١٦١٦)
هاملت

جوهر القول

يمكن لتغير واحد بسيط في العقل أن يحرر أية خلافات مستحكمة .

الآن هو الوقت المناسب للعودة إلى موضوع مألوف بالنسبة لي : هو موضوع التشابه بين العقل البشري وجهاز الحاسب الآلي . بالنسبة لهؤلاء الذين لا يندرجون في قائمة عشاق ومدمني الحواسب الآلية (والتي تشمل معظمنا) ، فإنني سوف أوضح أنك إذا طلبت من الحاسب الآلي أن يقوم بعمل شيء ما ، فسوف يستمر الحاسب في عمل هذا الشيء حتى تطلب منه غير ذلك . فعلى سبيل المثال : إذا كان جهاز الحاسب الآلي لديك مبرمجاً على أن يترك مسافتين بعد كل نقطة (نهاية كل جملة) ، فإنك ستحصل على ذلك ما لم تقم بإعادة برمجة الحاسب على أن يترك مسافة واحدة .

يمكننا أن نماثل ما بين ذلك ، وبين عقل الإنسان المصاب بالاكتئاب الذى يميل إلى اتباع نفس النمط من التفكير ، ولن تكون لديه القدرة على التخلص من الاكتئاب . إن نمط تفكيره السلبي ، الذي لا يلائم الحالة المزاجية يجب أن يتم استبداله بطريقة أخرى معدَّلة للتفكير والتي ستؤدى بهم إلى الشفاء . وبكلمات أخرى ، إن موضع القصور الموجود في العقل يجب أن يتم تعديله بما يسمح لك أن تتقدم .

وحتى تحقق ذلك ، سيكون من الضروري أن تتحول من نمط التفكير السلبي إلي التفكير المعدَّل ، وذلك فى نفس اللحظة التى تدخل فيها هذه الأفكار إلي عقلك الواعي . وهذا هو ما سنوضحه في الفصلين التاليين ، ولن تجد فيهما أية صعوبة . في الواقع ، قد يكون ذلك الأمر باعثاً على الضحك والمرح .

٥٤

الأفكار الخطيرة

تأتي الأفكار العظيمة دائماً من القلب .

ماركيز دي فوفينارجو (١٧١٥ - ١٧٤٧)

جوهر القول

أبطل مفعول الأفكار الخطيرة ، فهي أفكار تبعث على الاكتئاب .

قبل أن نتبنى تصوراً مختلفاً عما اعتدناه ، وكذلك قبل أن نحقق الاستفادة منه ، فإنني أرى أنه من المجدى أن نبدأ أولاً بمعرفة ما لا يجب أن نفعله . من خلال التفكير المعدِّل ، فإن المفهوم الذي ستقضي به على الاكتئاب ، وتستمتع بجلبه الضحك ، والسعادة ، والفرص لحياتك هو إبطال مفعول الأفكار الخطيرة بشكل حاسم وفوري ، ونحن لا نريد المزيد من هذه الأفكار الخطيرة .

لا تعد الأفكار الخطيرة موحشة ، ومسببة للاكتئاب فقط ، ولكنها تعد كذلك معوقة ، فهي تسلبك القدرة على الاختيار ، خاصة اختيار مشاعرك لهذا اليوم . على سبيل المثال : إن فقدت وظيفتك ، فقد تستسلم لموجة من الأفكار الخطيرة واليأس مع اعتقادك بعدم إمكانية الحصول على وظيفة أخرى . هذا أمر طبيعي ، ولكن الشيء المهم هو التقدم نحو الوضع الذي يمكنك من خلاله أن تعتبر ذلك التغيير القهري فرصة للحصول على وظيفة أفضل ، أو ترقية ، أو البدء في مشروعك الخاص .

الاختلاف الجوهري بين نمطي التفكير السلبي والمعدِّل يكمن فى غياب هذه الأفكار الخطيرة : أفكار الدونية ، وضعف تقدير الذات والتي تتملك عقلك إذا سمحت لها بذلك .

لا يجب الخلط بين الأفكار الخطيرة ، ومشاعر الغضب والإحباط التي تنتابنا عندما لا تسير الأمور على ما يرام ، أو عندما نواجه حالة من الحزن الشديد الناجم عن موت أحد المقربين . تعد الأفكار الخطيرة شريكة العادات العقلية الناتجة في أوقات الصعوبات والأزمات وهى تقودنا إلى مصيبة اليأس والإحباط . إنها تجعلنا نتوقع الأسوأ ، وعلينا أن نتعلم كيف نتخلص من هذه الأفكار قبل ولادتها حتى لا تستدرجنا نحو الاكتئاب وتغرقنا فيه . سنكتشف طريقة القيام بذلك في الفصل التالي ، ولكن دعنا أولاً نرى الآثار التدميرية للأفكار الخطيرة .... .

طبقاً لدراسة نشرت في الجريدة البريطانية للطب النفسي في نوفمبر عام ٢٠٠٠ ، فإن وفاة الأميرة " ديانا " قد تسببت في زيادة معدل الانتحار بشكل لافت للنظر في إنجلترا وويلز . وقد كانت هذه الزيادة واضحة بين الشابات من النساء . لقد أوضحت الإحصاءات الحكومية الرسمية أن معدل حالات الانتحار قد زاد بمقدار الخمس (١٧,٤ ٪ تقريباً) في الأسابيع الأربعة التالية لوفاة الأميرة .

إن الباحثين الذين قادهم البروفيسور " كيث هاوتون " من مستشفى " وارنفورد " في " أكسفورد " ، قد اكتشفوا أيضاً أن حالات محاولة الانتحار بما فيها تناول مقادير كبيرة من العقاقير والمخدرات ، والأساليب الأخرى للضرر الذاتي ، قد زادت بنسبة ٤٤٪ في الأسبوع التالي لموت " ديانا " وزادت كذلك نسبة دخول النساء إلى المستشفيات بما يفوق ٦٥٪ وتعد هذه النسبة مذهلة .

ويعد العامل الرئيسي المساهم في أغلب حالات الاكتئاب ، ومحاولات الانتحار هو التفكير السلبي .. الأفكار الخطيرة ! ويوجد في الفصل التالي وسيلة لإبطال مفعول الأفكار الخطيرة ، والتي يمكن لأي شخص – من الطفولة إلى الشيخوخة – أن يستخدمها . إنك الآن على وشك التحرر من مواضع القصور في عقلك ، وتحقيق الشفاء .

٥٥

الضبط المعدل لراحة البال

توضح لنا الطوارئ والأزمات الشديدة عظمة وفائدة
ثرواتنا ، وأنها تفوق توقعاتنا .

ويليام جيمس (١٨٤٢ - ١٩١٠)

جوهر القول

لقد حان الوقت حتى تتحول من التفكير السلبي إلى التفكير المعدَّل .

إن العالم الروسي " إيفان بيتروفيتش بافلوف " (١٨٤٩ - ١٩٣٦) والذي فاز بجائزة نوبل لما قدمه من أعمال عن الجهاز الهضمي والاستجابة الشرطية ، سيساعدني على تبسيط مفهوم التفكير المعدَّل بشكل هائل حتى يمكنك فهمه واستيعابه بسهولة .

كانت أشهر التجارب التي قام بها " بافلوف " دراساته التي أجراها على سلوك الكلاب ، واستجاباتهم الشرطية . فكان كلما رن الجرس ، قدم الغذاء للكلاب . لقد كرر هذا الإجراء العديد من المرات على مدى أسابيع على النحو التالي : يرن الجرس ، يسيل لعاب الكلاب ثم تتناول الطعام . وبعد فترة من الوقت . يسيل لعاب الكلاب مع الاستماع لصوت الجرس ، حتى إن لم يتم تقديم الطعام . لقد وصف " بافلوف " استجابة الكلاب للجرس بالاستجابة الشرطية على النحو التدريجي التالي : الجرس - اللعاب - الطعام .لقد أصبح هذا النوع من الاستجابة - الاستجابة الفورية للمثير - معروفاً باسم " الاستجابة البافلوفية " وكانت تلك التجربة هي مصدر الأفكار الثاقبة لـ " بافلوف " بخصوص السلوك الإنساني . لقد اكتشف " بافلوف " أن عمليات التفكير الإنساني لدينا تعمل بنفس الطريقة . وهذا هو السبب في أنه من الضروري - في بعض الأحيان - أن نقوم بتعديل مواضع القصور في عقولنا ، وحري بنا أن نذكر أن ذلك الدافع سيجنبنا الطريق الخطأ (السبيل المضل) .

عندما نستمع إلى الجرس ، فإننا لا نبغي أن يسيل لعابنا عندما لا يكون الطعام معداً أو جاهزاً . وكذلك ، فإننا لا نرغب في التفكير بشأن الأسوأ عندما لا يكون هذا الأسوأ بالضرورة هو الشيء الوحيد المتاح . وللأسف ، فإن العديد منا - دون وعي - قد تواءم مع الاكتئاب ليسير على نفس النهج متجاهلاً كل خيارات السعادة الأخرى من خلال مواضع القصور لديه .

وكآدميين ، فإنه بإمكاننا أن نجعل أنفسنا مدركين أن هذه المحفزات زائلة ، وأنه لا يجب علينا أن نجعل استجاباتنا مشروطة . يمكننا أن ندرك ونعي تماماً سقوطنا في شرك الأفكار الخطيرة ، والابتعاد عنه في نفس الوقت .

إن أفكارنا ومشاعرنا هي التي تحدد ما نفعله بالضبط في كل المواقف التي نمر بها ، حيث إن أفكارنا ، ومشاعرنا هي ما تجعلنا مستقبلين لحافز ، ومتجاهلين لآخر . إن من يعتقد أنه سيواجه مشكلات في موقف ما يمر به ، سيواجه هذه المشكلات بالفعل ، في حين أن من يعتقد أنه سيجد فرصاً إيجابية في نفس الموقف ، سيحقق نجاحات كبيرة . وحتى يمكنك تعديل مواضع القصور في عقلك وتحريرها من الأفكار الخطيرة عديمة الجدوى ، وتحويلها إلي أفكار إيجابية ، وتفكير متطلع نحو المستقبل الأفضل ، فإنني سأطلب منك القيام بثلاثة أشياء ، ويعد الاسم الكودى الذي سأستخدمه للعملية التي أنت على وشك القيام بها هو " ثلاثين يوماً " .

" الثلاثون يوماً "

١. توقف : في كل مرة تضبط نفسك فيها متلبساً باعتناق أفكار خطيرة سلبية مسببة للاكتئاب ، فعليك أن تتخلص من هذه الأفكار فوراً وتطردها من عقلك ، وذلك بالتفكير في اللعاب الذي يسيل من أفواه الكلاب في تجربة "بافلوف" وذلك قبل أن تتحول أفكارك نحو شيء جيد ، مريح ومناسب لك بشكل إيجابي . وقد تكون فكرتك المثلة هي أية فكرة لطيفة تسعدك مثل : ذكري سعيدة أو محبوبة من الماضي ، أو فكرة

واعدة عن المستقبل ، ولكن يجب ألا تكون أية فكرة خطيرة من أي نوع على الإطلاق . على سبيل المثال : إذا كنت بحاجة إلي المساعدة ، ولكنك تجد صعوبة في طلب العون والمساعدة ، فتكر وتذكر كيف كنت تشعر عندما طلب شخص ما مساعدتك ، وقدمتها له بكل إخلاص . إنك تشعر حينئذ شعوراً جيداً . أليس كذلك ؟

٢ - تخلص من كل الشكوك والظنون بشأن فاعلية هذه الطريقة لمدة ثلاثين يوماً . من فضلك ، افعل ما سأطلبه منك بدقة ، حتى إن لم تشعر بالتفاؤل بشأن الناتج الإيجابي الفوري . إنني أريدك أن تتحمس ، وإنني واثق أنه بإمكانك ذلك .

٣ - ٣٠ يوماً تعد فترة كافية لخلق عادة ، أو التخلص من أخري ، أو لتعديل مواضع التصور في عقلك . وحتى تتأكد من تحقيق النجاح ، فيجب أن تواصل طرد الأفكار الخطيرة من عقلك في كل ثانية أو في كل دقيقة لكل ساعة تكون فيها مستيقظاً خلال الثلاثين يوماً . لا تقلق ، فإنها ستكون في غاية السهولة بحلول ذلك اليوم . وفي أقرب وقت سوف تعتنق أفكاراً بمعدلة إيجابية . إنك ستنجح في إعادة تشكيل مواضع التصور في عقلك ، وستتمكن من مقاومة الاكتئاب .

٥٦

هدف في الحياة

ليس هناك ما يساهم في تهدئة العقل أكثر من الهدف الثابت ،
الهدف الذي يمثل نقطة تركز عليها الروح .

ماري شيلي (١٧٩٧ ـ ١٨٥١)

جوهر القول

بالنسبة للغالبية العظمى من القراء ، فإن المصير ليس مسألة حظ ، بل مسألة اختيار .

المال ، القوة ، الحرية المطلقة ، منزل ضخم رائع المنظر ، القوة والوسامة التي تلبي أية رغبة عارمة لديك ، أو تجعلك تفوز بعارضة الأزياء الرشيقة ، هل يمكنك ـ إذا كان لديك كل ذلك والمزيد ـ أن تضمن تحررك من الاكتئاب ؟ بالتأكيد ، لا .

ولكن كيف يمكنني معرفة ذلك ؟ إن الأوقات التي شعرت فيها بالراحة الحقيقية أثناء حياتي ، وكذلك بالنجاح والإنجاز ، هي تلك الأوقات التي قمت فيها بتتبع أحلامي ، والعمل على تحقيقها وتحقيق كل ما أرنو إليه ، وأتوق لإنجازه . ينبغي عليك قبل أي شيء أن تخضع كل ما تعتقد أنه سوف يجلب على حياتك هدفاً ومعنى لاختبار الحب .

وقد يتوارد إلى ذهنك الآن تساؤل ، ألا وهو : أي اختبار للحب ؟ عندما تفكر في عملك ، والهدف الذي حددته ، ورغبتك العارمة لدخول لعبة الحياة التي تعد أكثر اللاعبين أهمية فيها ، فإنك يجب أن تؤدي هذه اللعبة فقط للمتعة التي ستحصل عليها من تأديتها ، وليس للفوائد المادية التي تتوقع أنها قد تعود عليك . إن لم تجعلك رغبتك تجتاز هذا الاختبار الصعب ، فقد تكون مخطئاً بشأن افتراضك ما يجلب الفرحة ، والسعادة إلى حياتك . إنك قد تكون بحاجة للتواصل والاقتراب مع أعماق نفسك بشكل أقوى حتى تدرك غايتك ومصيرك الحقيقي ، ولكي تحقق أحلامك .

لقد اكتشفت أن أفضل فائدة ستعود عليك نهاية هذا الاختبار هي أنك عندما تكتشف هدفك الحقيقي في الحياة ، وتسعى لتحقيقه بثبات وإصرار وتصميم ، فستأتيك الراحة والرضا من جراء ذلك في النهاية بشكل دائم . والأكثر من ذلك ، أنك عندما تفعل ما تحب ، فلن تكون حياتك فقط مفعمة بالمعاني والسعادة والإنجاز ، ولكن أيضا ستصبح

علاقاتك وتواصلك مع الأشخاص المحبوبين ، طبيعية وباعثة على السرور .

لقد قمت بإعداد الكتاب بمفردي فقط لكوني مفتتناً به متحدياً نفسي لكتابته . نفس الأمر ينطبق على كتابي الأول " ما بعد الصدمة " والذي قمت بكتابته ـ في الواقع ـ لأعطي نفسي مبرراً لتعلم قراءة وفهم معاني الكلمات مرة أخري بعد الأضرار التي لحقت بي إثر صدمتي (كمخرج من حالة الاكتئاب التي أصابتني) . لم تكن لديّ أية فكرة في ذلك الوقت أن دار النشر التي أتعامل معها ستقوم بنشر هذا الكتاب على جانبي المحيط الأطلنطي في طبعة دولية . والمغزى من وراء ذلك ـ ومن وراء قصص النجاح الأخرى المتشابهة وأكثر روعة وجمالاً ـ أن تجد هدفك ورغبتك ، ذلك الشيء الذي يحمل جزءاً من الخصوصية ، ذلك الشيء الذي يعني الكثير بالنسبة لك ، ذلك الشيء الذي سترغب بكل إرادتك في فعله دون انتظار لمقابل ـ وعندئذٍ سوف تمنحك الحياة كل مسراتها ، وكل ما هو رائع بها .

فقط يمكنك أن تكتشف هدفك في الحياة والذي ـ بالنسبة للبعض ـ قد يكون تنوعاً وتجديداً لشيء يقوم فعلاً بتأديته ، أو قد يكون شيئاً مختلفاً تماماً ، أو شيئاً دائماً ما كانوا يودون فعله ، ولكنهم لم يجرءوا على محاولة القيام به حتى الآن . عندما تحدد الاتجاه الجديد في حياتك ، أخضعه لاختبار الحب وإذا اجتازه ، فلا تندهش إذا ما تخلصت من حالة اكتئابك عندما تبدأ في العمل .

٥٧

التزم بكتابة هدفك على الورق

لقد شعرت وكأنني أسير بصحبة قدري ، وأن حياتي الماضية لم تكن إلا تمهيداً لهذه الساعة وهذه التجربة ....
لقد كنت متأكداً أنني لن أفشل .

وينستون تشرشل (١٨٧٤ ـ ١٩٦٥)

جوهر القول

قم بتدوين هدفك ، واقرأه باستمرار .

قبل أن تخطط لفعل شيء ، وتتوقع النجاح في تحقيقه ، فإنها لفكرة جيدة أن تخضع هدفك الجديد ، أو المعدل في الحياة لكتابته على الورق . وهذا هو ما يشار إليه في لغة الدافعية ، وإدارة الضغط باسم " بيان المهمة الشخصية " .

تكتسب الحياة المزيد من المعنى ، والعمق عندما يكون لدينا شيء محدد نفعله ـ مهمة يجب تأديتها ـ وإذا فشلنا في التعرف على ذلك ، فإننا سنتعرض لمخاطر الشعور بالضياع ، والإصابة بالاكتئاب وبالتأكيد سنواجه حظاً سيئاً ، وخيبة الأمل ، أو مواجهة شيء ما جديد لا نستطيع التعامل معه لقلة إمكانياتنا ، أو مواجهة مآس من أي نوع . ولكن ، ومن منطلق طبيعتنا الحقيقية . فإننا بحاجة لأنْ نكرس حياتنا لشيء ما ،أو كتابة مهمة واضحة نابعة من القلب على ورق ، وأن نقرأها بانتظام . وذلك سيساعدنا على تركيز فكرنا وانتباهنا .

إن قضيت حياتك تفعل ما تحب القيام به ، يبدو من المعقول أن الحياة ستكون أكثر سعادة ، وأنك سوف تبرع ، وتتميز فيما تقوم بفعله ، لأنك تحب وتهتم بفعل ذلك الشيء . وهذا لا يعني بالطبع أن جميع أوجه حياتك ستكون مثالية ومكتملة ، أو حتى ممتعة ، ولكن ذلك يعني أن الاتجاه العام لحياتك ينبغي أن يكون متطلعاً للأمام ، وسعيداً ، ومحققاً للأهداف والإنجازات .

غالباً ما يبدأ العديد من الناس حياتهم بشغف ، وولع بها ، ولكنهم سريعاً ما يفقدون ذلك الاهتمام على طول الطريق . هل انتابك ذات مرة ولع واهتمام شديدان لأداء أعمال رائعة ، أو اجتياز مخاطر ، أو أن تكون مبدعاً ، أو أن تكوّن صداقات ، أو أن تساعد أناساً آخرين ، أو القيام بأعمال المنزل ، أو رعاية الأطفال ، أو أعمال مسرحية ، أو استكشاف أفكار ، أو احتمالات جديدة ، أو القيام بأعمال تطوعية لإحدى المؤسسات الخيرية ؟ أو ربما تتوق لقضاء حياة هادئة ، أو إثارة

المجادلات في العمل ، أو التسلية ، أو المغامرة ، أو السفر ، واتضح بعد ذلك أن كل ذلك أقل إنجازاً مما كنت تتوقع . دائماً تختلف الأولويات ، والاهتمامات كلما تطورنا خلال الحياة أو في أي حدث ، ولكننا لا نحقق ما نصبو إليه في المرة الأولى ، وإنني أعرف تماماً أنني لم أحقق ما كنت أتوق إلى تحقيقه .

لا تحاول أن توقع أثراً في نفسك أو أي شخص آخر من خلال بيان مهمتك الشخصية . تلك هي حياتك الخاصة التي ترسم ملامحها ، وتعد كل المكونات والعناصر المهمة لهذا البيان حقيقية ، وواقعية ، واستقامة شخصية . سواء كان عمرك ستة عشر عاماً أو حتى مائة وستين عاماً ، فإن الوثيقة التي أنت على وشك إعدادها لاستخدامك الخاص تعد ذات أهمية فائقة لمستقبلك وسعادتك .

إن الخطوة التالية هي الجائزة الممكنة التي سوف تجنيها ، لدرجة أننى سوف أكسر قاعدة قد اعتدتها ، فإنني لم أقم أبداً بعرض بيان مهمتي الشخصية على أي شخص سوى خطيبتي ، ومعلمي الواعظ الحكيم ، إلا إنني أريد أن أعرضها عليك الآن على أمل أن تلهمك ، وأن توقع في نفسك أثراً كما لم يحدث من قبل وتساعدك على إعداد بيان مهمتك الخاص بك . تجاهل كل أخطاء ، ومصائب الماضي تماماً ، وسوف تحيا محققاً أحلامك .

ديفيد إم . هيندز
حياتي عام ٢٠٠٠ وما بعدها

إنني مبدع ، وسوف أقوم بتأليف العديد من الكتب المحفزة والمفيدة الحقيقية . إنني سوف أفعل ذلك ، لأنني أرغبه ، ولأنني أحصل على راحة هائلة من وراء آثار كتاباتي هذه ، وأتطلع إلي خطابات التقدير من القراء - والتي ستصلني من خلال الناشرين - كمعيار لنجاحي . إنني سعيد ومتحمس للكتابة التي هي مهنتي الثالثة ، والأخيرة .

سأحاول جاهداً هذا العام أن أجد إنسانة لأمنحها حبي وعنايتي ، إنسانة تتسم بما يجعلها فريدة ويجعلني أرغبها : إنسانة تحبني للأبد وتسعد بالعيش معي هنا في " بولبيرو " . سأكون مخلصاً وصريحاً وعطوفاً معها ، وسنكون معاً أصدقاء وأحباء وشركاء مدى الحياة .

لقد قمت بعمل هذا البيان في الشهور الأخيرة من عام ١٩٩٩ ، ومازال يثمر نتائجه حتى الآن . وهذا الكتاب هو أحدث كتبي ، وسيكون جاهزاً للنشر في صيف عام ٢٠٠١ ، وهو موعد يتزامن تقريباً مع زواجي من " تاتيانا " السيدة الجميلة والتي أهدي إليها هذا الكتاب . لماذا لا تجعل اليوم هو يوم البدء للمرحلة التالية من حياتك ؟

وتعد إحدى مسراتي الرائعة في حياتي الآن هي أنه في يوم محدد من كل أسبوع أقوم بالعمل الخاص مع عملائي في كل أنحاء المملكة المتحدة ، باذلاً قصارى جهدي لتخليصهم من الاكتئاب ، وقد منحتهم كذلك نصائح شخصية ، ودعماً لعمل بيان مهمة شخصية خاص بهم .

٥٨

المغامرة في أي مرحلة عمرية

إن ما تفعله يحدده فقط ما يمكنك أن تحلم به .

ديك روتان (١٩٣٨ ــــــ)
الملاح المسافر

جوهر القول

اقفز ، تراجع ، أو انطلق نحو مغامرة حياتك .

يعتقد بعض الناس أننا نحيا حيوات كثيرة ، وأن تلك الحياة التي نعيشها الآن ما هي إلا ممارسة الهدف الذي نسعى إليه . يعتقد المتدينون أنهم سيذهبون إلى الجنة . وإنني أومن بأننا لا نحيا إلا حياة واحدة فقط ، وأن كلاً منا مسئول عن اكتشاف كيف يجعلها ذات قيمة وكيف يمكن تحقيق أقصى متعة ممكنة منها :

إننا لن نعمر في الحياة للدرجة التي تجعلنا نتمكن من القيام بذلك . وحتى لو أتيحت لنا فرصة العيش لعمر ثان ، ألم يكن من الأفضل أن نعرف أننا قد نجحنا في تحويل حياتنا على الأرض إلى مغامرة كبيرة عظيمة ؟ إننا لسنا بحاجة إلى المال لنفعل ذلك ، إن كل ما نحتاجه هو إحساس بالمغامرة والإقدام .

من الممكن أن تكون حياتنا رحلة رائعة ، مفعمة بلحظات الإثارة والتجارب المذهلة ، وقد تكون مشوقة ، وباعثة على الرضا ، وذلك لن يتحقق إلا إذا كنت حريصاً على استكشاف كل ما هو متاح لك . لا يهم هنا إذا ما كنت قد مررت في حياتك بتجارب سيئة ، أو مليئة بالأعباء والشقاء ، ولكن ما يهم هو التغير إلى الأفضل الذي أصبحت مؤهلاً له كنتيجة مباشرة لقراءة هذا الكتاب . إن كل شيء متاح لك لتجنيه : اجعل كابوس الاكتئاب نقطة تحول إيجابية في حياتك . إن هذا الاختيار محفز ، ومحرِّض ومتاح لك . ولكنك قد تضيع هذه الفرصة بعدم اهتمامك بها ، أو بعدم فعلك لأي شيء لِتَسُرَّ به نفسك .

هل أنت مهتم باتخاذ هذا الاختيار ؟ حسناً ، إليك الطريقة التي يمكنك بها أن تتغلب على إحدى العقبتين اللتين مازالتا في طريقك بينك وبين حياتك المستقبلية الخالية من الاكتئاب . عليك بالإجابة عن هذا التساؤل : ما الشيء الذي يحقق لك حالة من الرضا الحقيقي ؟ ما الذي يجعلك لامعاً ؟ إن لم تكن تعرف الإجابة ، ولكنك تتوق إلى معرفتها ،

فيمكنك أن تقدم على مغامرة عظيمة ، إنك بحاجة لتجربة العديد من الأشياء لتكتشف ما يقدمه ذلك لك .

إن المغامرة هي أية خبرة تتجاوز بك مستوى الشعور بالراحة والمألوف . وتمثل المغامرات أشياءً مختلفة لدى كل فرد ، ولكنها كذلك تجارب متنوعة تحفز دورتك الدموية وتزيد من نبضات قلبك بسبب التوقع لأنك تجتاز الحدود الطبيعية كإنسان . إنها توسِّع آفاقك ، وتتجه بك نحو عالم جديد ، عالم به المزيد من مستويات الإثارة والراحة في الحياة . وهي كذلك تحقق فائدة لأسرتك وأصدقائك ، لأنك ستصبح معها شخصاً أكثر ثراءً وجاذبية ، وأكثر حكمة ، شخصاً يسعد به كل من حوله .

إن ما تختار أن تفعله في حياتك ، مرجعه لك وحدك : إنك إما أن تحيا حياة شيقة مليئة بالمتعة والمغامرة ، أو تتبع مبدأ السلامة ، فلا تجرب أبداً أية إثارة من خلال الإبحار خارج عالمك الخاص بنظامه الروتيني المتكرر وحدوده المعوقة . إن الحياة الخالية من المغامرة ، قد تكون آمنة ، ولكنها حياة فقيرة في نسيجها ولونها ، حياة باعثة على زيادة الشعور بالملل ، والفراغ ، والاكتئاب .

إن الاستمتاع بكل ما في الحياة من خلال إدراك أحلامنا وتخصيص الوقت للاستمتاع ، والمغامرة هو شيء يمكن لمعظمنا القيام به إذا كان لدينا الاستعداد للتوجه فيما وراء ما نشعر معه بالراحة والأمان . إن المصابين بالاكتئاب لديهم ميزة واضحة غير موجودة لدى الآخرين في هذا الشأن . لقد عانوا آلاماً شديدة ، وانعزالية ، وبؤساً ، وذلك في أشد حالاتهم المرضية ، ولم يعد التغير والتحرر من قيود الاكتئاب يبدو كأنه كابوس بعد ذلك ، إنه الخلاص : شيء ما يمكن احتواؤه بذراعين مفتوحتين .

وكل ما تبقى الآن هو أن تقرر ما تريد أن تفعله ، وتحدد نوع الإثارة التي ستمنحها لنفسك التي تستحق ذلك بجدارة هل ستمثل لك المغامرة طاقة علاجية عظيمة كالشخص الذي سيرد ذكره في الفصل القادم ؟ أو هل ستحدد لنفسك شيئاً آخر مختلفاً تماماً ؟ الآن وأنت تقترب من العقبة الأخيرة ، فإن كل ما تبقي بالنسبة لك هو أن تقرر أن تقفز ، أو تنطلق نحو المغامرة طوال الحياة .

٥٩

السباحة مع الدلافين

اليوم الذي أسبح فيه مع الدلافين ، أعتقد أنني
أولد فيه من جديد .

بيل باول (١٩٣٥ ـــــ)

جوهر القول

تستطيع الدلافين أن ترسم البسمة على شفاهنا من جديد .

إن السباحة مع الدلافين علاج مائي مختلف ، وجديد ، وقد أثبت فاعليته الواضحة في علاج المرض النفسي . " هوراس دوبز " هو مؤسس " جماعة أكسفورد للبحث تحت الماء " ، ومدير " البرنامج الدولي لحماية الدولفين " وكان كذلك عالماً في الذرة . لقد أوضح في كتابه " العلاج بالدلافين " أن التفاعل مع الدلافين يمكن أن يكون له أثر علاجي وخاصة بالنسبة لمن يعانون من الاكتئاب . ويوضح دكتور " دوبز " ذلك قائلاً : " يمكن للدلافين أن تتواصل مع الحالات الفكرية والمزاجية التي لا نستطيع أن نحددها بدقة علمية . وهناك تفسير لاعتقادي في العلاقة الخاصة بين الإنسان والدلافين ، وهو أن الدلافين يمكنها أن تتعرف على حالاتنا العقلية . وهي تعتمد على حاستين هما : السمع والبصر ، وكلتا الحاستين لدى الدلافين أكثر تعقيداً من نظيرتيهما في الإنسان . إن الدلافين لديها القدرة على إجراء مسح بالأشعة فوق الصوتية في أمخاخها ، مما يجعلها ذات حساسية عالية لمشاعر الإنسان .

لقد اكتشف الباحثون أن بعض الدلافين تنفصل عن مجموعاتها المعتادة وتصبح بعد ذلك ما يطلق عليه العلماء اسم " سُفراء الدلافين " . وهذه الدلافين لها أنف يشبه الزجاجة ، وتعد الذكورة هي الصفة السائدة فيها . إنها تعيش منعزلة في العالم الذي اختارته لنفسها ، ويبدو أنها تفضل صحبة الإنسان ، ورفقته . وتشير الدلائل إلى أن هذه الدلافين لديها القدرة على علاج الأمراض الذهنية (العقلية) لدى الإنسان . لقد وصفها المصابون بهذه الأمراض وكذلك الباحثون ، بأنها تمتلك مهارات علاجية تتمثل في فهم ، واختراق المشاعر والمخاوف الموجودة في أعماق عقول المصابين . وتؤكد الكثير من القصص ، والدراسات العلمية على القدرة العلاجية للدلافين . لقد عاني " بيل باول " ــ مدير متقاعد من

أكسفورد يبلغ من العمر خمسة وستين عاماً ـ حالة اكتئاب مزمنة لسنوات بعد إصابته بأزمة قلبية في عمر الثالثة والخمسين .

قال " بيل " : " يعد الاكتئاب مرضاً مدمراً لكل من المصابين به ، وعائلاتهم ، لقد كنت عاجزاً عن العمل لاثنتي عشرة سنة بسببه . لقد كنت منعزلاً ، موسوساً ، عدوانياً ، وأعاني من كراهية الذات . لقد أوصاني الأطباء أن أتعاطي مضادات الاكتئاب ، ولجأت إلى استشارة الطب النفسي ، ولكنه لم يجد معي شيئاً " .

ومنذ ثلاثة أعوام ، قام " بيل " بالهبوط والسباحة في المياه المتجمدة لخليج " سانت برايد " لساحل " سولفا " في جنوب " ويلز " ، ويقول بشأن تلك التجربة : " لقد تغيرت حياتي للأبد . لقد جعل الماء جسمي متصلباً . لقد أستطعت السباحة بالكاد ، وكنت اهتز كما ورقة الشجر فقط عندما رأيت سمكة الدولفين رمادية اللون متجهة نحوي من أسفل " .

" وعندما قمت بتحديد موضع الدولفين ، زحف متسللاً إليَّ وتمدد بجواري في المياه . لقد نظر إلى عيني مباشرة لدقائق قليلة فانهمرت عيني بالدموع . لقد أصابتني حالة من التنويم المغناطيسي ، وثارت مشاعري كبركان . وعندما بكيت ، قام الدولفين بإراحة رأسه فوق صدري ، وظل ساكناً . في النهاية ، وبعد عشر دقائق مددت يدي ولمسته فقام هو بدوره ولكز وجهي ، ودغدغ ضلوعي حتى انتابتني نوبة ضحك هائلة بصوت عال " .

" لقد كانت خبرة مؤثرة لن أنساها أبداً . ومنذ ذلك الحين وأنا أسبح مع الدلافين في مناسبات عديدة . لقد شفيت الآن بشكل كامل : إنني لا أتناول أية أدوية ، وعدت إلى مزاولة عملي ، وأصبحت في النهاية قادراً على التحدث مع أبنائي مرة أخرى بعد انقطاع دام عشرة أعوام تقريباً " .

هناك قصص عديدة أخري لا يمكن حصرها عن أناس يقولون إنهم قد تم شفاؤهم من خلال السباحة مع الدلافين ، وهناك العديد من المناطق المليئة بالدلافين " السُفراء " حول العالم . ويعد أقرب موقع عملي للمملكة المتحدة في وقت إعداد الكتاب هو خليج " دينجل " في جمهورية أيرلندا (هذا النشاط غير متاح في خليج سانت برايد في الوقت الحالي) .

هل تستحق هذه المغامرة إقدامك عليها ؟

٦٠

تنازل عن وظيفتك المرموقة ومارس أفعالك المفضلة

فكّر بروية وتمعن ، ولكن عندما يحين الوقت لممارسة نشاطك ، توقف عن التفكير وانطلق .

نابليون بونابرت (١٧٦٩ - ١٨٢١)

جوهر القول

افعل ما تتمناه في حياتك التي لا تحياها إلا مرة واحدة .

في لحظة ما من حياتي ـ قبل إصابتي بالصدمتين ـ كنت رئيساً ومديراً تنفيذياً لمجموعة لإدارة الضغط في بريطانيا مكونة من اثنين وتسعين مركزاً استشارياً . وبعد أن شُفيت من مرضي ، قمت بتأليف كتابين دون الاستعانة بهيئة من الموظفين ، ولا مقار للمجموعة ، ولكن فقط قمت بإعداد هذين الكتابين .

على الرغم من أن التغير الذي انتاب ظروفي وأحوالي كان إلى حد كبير بسبب الحظ ، والفشل ، إلا إنني الآن أكثر سعادة ، وقناعة بنظام حياتي وأسلوبها . وتعد حالتي مثالاً رائعاً لعملية التخلي عن العمل المرموق لممارسة ما أفضل ممارسته . لم أعد أتطلع إلى المنزل المستقل الفسيح ، ذلك المنزل الرائع ذي الخمس عشرة حجرة ، وحظائر الخيول . إنني اليوم أعيش في شقة صغيرة ولكن مبهجة ، تطل على النهر . وعندما تتاح لي فرصة الاختيار بين طريقتين في الحياة ، الماضي ، والحاضر ، مع الوضع في الاعتبار مزايا الطريقتين ، فأي الطريقتين سيقع اختياري عليها ؟ بلا نزاع أو جدال ، سأختار الطريقة البسيطة التي أحياها الآن .

إن المال ، والقوة ، والنجاح هي أشياء عظيمة ، ولكن لا يمكن لهذه الأشياء أن توفر الحب ، أو السعادة ، أو القناعة أو الرضا ولكنني ـ حالياً ـ أستمتع بتلك الأشياء الثلاثة . وإنني أرشح التخلي عن العمل المرموق لصالح فعل الأشياء المفضلة لهؤلاء الذين يتمنون الاستمتاع بكل ما في حياتهم .

غالباً ما يتوهم كل إنسان أنه في يوم ما من حياته سيفوز بجائزة " ياناصيب " دولية ، توفر له كل شيء يتوق لنيله في هذه الحياة ويبدو أن هذا التصور فاتن وساحر لدرجة أن الملايين من الأشخاص حول العالم يقبعون أمام أجهزة التلفاز كل أسبوع لمتابعة نتائج المسابقات . وفي هذه

اللحظة من الترقب ، يتصورون المستقبل المنتظر الخالي من المشاكل : المستقبل المليء بالرفاهية والبهجة .

وللأسف ، فإن الوصفة للسعادة الناتجة عن المال ليست بمثل هذه البساطة المبهجة . إن الخبير في أمور السعادة ، البروفيسور " مايكل أرجيل " من جامعة " أكسفورد بروكس " بالمملكة المتحدة ، يوضح أنه عندما يكون متوسط الدخل الذي تحصل عليه مناسباً للمجتمع أو الوسط الذي تعيش فيه ، فإن الحصول على مزيد من المال ببساطة لن يمنحك مزيداً من السعادة للمستقبل المنتظر . إن القدرة على قضاء الوقت في المسرات لن يحقق لك إلا القليل من الشعور بالإثارة . ولكنه بالطبع سيمدك بالراحة والقناعة طويلة المدى إلى حد ما . ويتجاهل العديد من الرجال والنساء الأذكياء المجتهدين هذه الحقيقة الأساسية . إنهم يبذلون جهداً مضنياً لكسب المزيد ، والمزيد ثم يقعون في شرك فقدان المال وإنفاقه بلا حكمة أو ذكاء ، حيث يقعون فريسة للحملات الدعائية التي تسلبهم كل ما حصلوا عليه .

في بيئة العمل المعاصرة والتي تتميز بالمساواة بين الجنسين يعاني الرجال بصورة مفرطة من القلق والاكتئاب ، وذلك لأن النساء ينفسن عن الضغط الناتج عن العمل في نهاية اليوم ، وغالباً ما تلقى المطالب والأعباء المهنية للزوجات بآثارها على الرجال ؛ مما ينتج عنه مشكلات نفسية للأزواج الرجال . وعلى النقيض من ذلك ، فإن الباحثين يؤكدون أن النساء العصريات يقل احتمال توترهن ، إذا قضى الرجال وقتاً عصيباً في العمل ، حيث إن النساء هذه الأيام أكثر سيطرة على مشاعرهن على حد قول الباحثين .

هل تجد نفسك مدخراً القليل من النقود ، وتقضي المزيد من الوقت أمام شاشة التلفاز ؟ هل لديك الرغبة في شراء العديد من الأشياء ، بصرف النظر عن حجم مقتنياتك الحالية ؟ هل تشتري لأبنائك هدايا

أكبر وأكثر قيمة بدلاً من قضاء وقت فعال إيجابي معهم ؟ هل تتمنى المزيد ، والمزيد بصرف النظر عن مدي نجاحك ومستوياتك التعليمية التي تحققها ؟ إن كنت مصاباً بالاكتئاب ، وأجبت بـ " نعم " على واحدٍ أو أكثر من الأسئلة السابقة ، فقد يكون التخلي عن عملك الذي يدر عليك الكثير ، والقيام بما تحب عمله خياراً أفضل ، وأكثر سعادة لك ولأسرتك .

بالنسبة للعديدين ، فإن حلم الحصول على كل شيء أصبح عقيماً . إن المكاسب المادية لم تسفر عن الإحساس بالراحة والرضا المنتظر . ونظراً لازدياد حجم الضغوط ، والشعور بعدم الأمان الناتج عن السباق المحموم في الحياة بشكل مخيف ، فقد بدأت أعداد الذين يختارون نوعية الحياة الأكثر بساطة ، والأفضل بالطبع في تزايد مستمر .. تلك النوعية من الحياة التي تقدم منظوراً للسعادة الأعظم ، وتقدم كذلك وقتاً أكبر للأسر لتستمتع فيه . يبدو أن هذا العصر هو عصر التخلي عن العمل الذي يدر الكثير لحساب الاستمتاع بالحياة .

٦١

التوازن

بدلاً من رؤية البساط يُسحب من تحت أقدامنا يمكننا تعلم الرقص فوق البساط المتحرك .

توماس إف كرام (١٩٣٧ ــــــــ)

جوهر القول

إن التوازن في السير على الحبل في سيرك الحياة ، يتطلب المرونة .

إن الاكتئاب ـ رغم ما يثيره من خوف ـ لا يدوم للأبد . وعلى الرغم من ذلك ، فإنه من الحكمة أن تتم معالجته حتى تريح نفسك ، وأسرتك وأصدقاءك ، فليس هناك ما يدعو للألم والمعاناة ، وذلك يساعد أيضاً على تقليل مخاطر التفكير في الانتحار عندما يكون العقل غير متوازن . غالباً ما يتلاشي الاكتئاب ـ سواء تمت معالجته أم لا ـ من تلقاء نفسه ، وقد يستغرق ذلك الأمر القليل من الأسابيع ، أو الأشهر ، أو حتى ما يتخطى العام ، ولكنه يحدث دون خلاف . تتكيف كيمياء المخ مع عدم التوازن في نظام المخ وتقوم بتصحيح نفسها وتعديلها ، حتى النوبة التالية من عدم التوازن ، ولكننا نستطيع أن نتعلم بأنفسنا أن نضفي مزيداً من التوازن الواعي علي حياتنا .

نادراً ما تتحمل عقولنا الحالات الحادة من المشاعر لفترات طويلة . فقط ، عليك أن تتذكر تلك الأيام الأولى في أي علاقة حب ، والتي تمتاز بالنشوة الهائلة ، لقد كنت تشعر وقتها ، كما لو أنك تسبح في الهواء ، ولا تشعر بالجوع ، وغير قادر على التركيز ، أو التفكير في أي شيء سوى موضوع ومغزى مشاعرك . هل استمر ذلك ؟ ربما لاتزال غارقاً في حب ذلك الشخص الرائع ، ولكنك لن تكون في مثل تلك النشوة . إن الإندورفينات التي يفرزها المخ تمنحنا طوفاناً من المشاعر الرائعة مع ميلاد علاقة حب ثم يحدث لها التوازن مع مرور الوقت . ولحسن الحظ ، فإن هذا التوازن لا يتخذ الاتجاه العكسي ، مما يخلصنا من الاكتئاب .

إن السعادة المستمرة ، والإحساس بالمشاعر الجيدة ، والقدرة على البقاء لفترة طويلة بلا إصابة بالاكتئاب هي جميعها عمليات داخلية تتولد من داخلنا جميعاً . فقط يمكننا أن نحدد أفضل نوعية حياة لنعيشها ، ونحدد كذلك مدى ومعنى الإنجاز الشخصي بالنسبة لكل منا .

إن محتوى هذا الكتاب يتضمن أسلوبا طبيعياً لهزيمة الاكتئاب وذلك من خلال تحمل المسئولية الكاملة بشأن أفكارنا ، وحياتنا ، وقراراتنا ، وسلوكنا ، والأخطاء التي نقترفها كذلك . إن العتاب النفسي لم يعد مجدياً على الإطلاق . لقد تعلمنا كيف يمكن للانتكاسة والارتداد القاهر أن يسببا هزيمة ذاتية وأضراراً بالغة . فبدلاً من لوم الآخرين وأنفسنا على أية قصور لدينا ، فإننا بصدد الشروع في تحقيق بعض التوازن الحقيقي في حياتنا .

وإليك فيما يلي بعض الاقتراحات التي سترشدك إلى تحقيق ذلك :

- عندما تمارس عملاً . امنحه كل ما لديك ، ولكن احرص على أن تقضي أفضل وقت مع من تحبهم ، وخصص كذلك وقتاً خاصاً بك لتقوم بعمل الأشياء التي ترغب في عملها .
- تمتع بحياتك الآن . فالوقت ثمين ومتاح لك . لا تخضع حياتك لانتظار الوقت المناسب للتمتع بها ، فهو متاح دائماً .
- ركز انتباهك على كم الوقت الذي تقضيه متصفحاً لشبكة الإنترنت ، ومشاهداً للتلفاز ، أو متردداً على المقاهي ، الاسترخاء له أهمية بالتأكيد ، ولكن هل تفعل هذه الأشياء من أجل الاسترخاء ، أم لأنك وحيد أو شاعر بالملل ؟
- إذا لم تكن تحب حياتك ، أو إذا كان بها ما لا يروق لك ، قم بعمل قائمة بما يجب اكتسابه ، أو التخلي عنه من نظام حياتك ، واشرع في وضع خطة لتحسين هذه الأشياء .
- إن مفتاح الحياة المتوازنة هو قضاء وقت فعّال في أنشطة حياتك المختلفة : الحياة العملية ، الأسرة ، الأمور الصحية ، الحرف أو الهوايات المفضلة ، الأنشطة الاجتماعية ، الدراسات التكميلية ،

الأمور العقائدية ، وقت الفراغ ، الإجازات ، التسلية ، الأمور الاجتماعية ، الجمعيات الخيرية ، ... إلخ .

- كن ودوداً ومسامحاً لكل من حولك ، فالصداقة هدف يستحق الاهتمام والمتابعة . إنها تعني أنه بإمكانك إيجاد الطريق الوسط ، ومشاركة أحلام الآخرين دون الشعور بأنك تضحي بأي شيء ، إن الصداقة الحقة هي أمر متميز للغاية ، أمر يستحق أن تتعهده بالاهتمام والعناية .
- عُد إلى بيان المهمة الشخصي الذي قمت بإعداده في الفصل السابع والخمسين ، قم بتعديله إذا لزم الأمر ، وقم بالتفكير في كل السبل التي تعمل على تحقيق هذا البيان .
- اطرح على نفسك هذا التساؤل : " ما الذي أتمنى أن أخصص له السواد الأعظم من وقتي ؟ " واعمل على تحقيقه .
- بين الحين والآخر ، قم بعمل شيء طيب ، تلقائي ، غير متوقع ، لا ينتظر منك ، لشخص آخر . اعمل على استعادة بعض المتعة والإثارة إلى حياتك .

٦٢

الاستمتاع باللحظة الآنية

سعيد هو الإنسان عندما يكون بمفرده ، ذلك الإنسان
الذي يعتبر أن اليوم يومه ، ذلك الذي ـ وبكل ثقة ـ
يمكنه أن يقول : ليكن الغد بأية صورة ،
فأنا قد استمتعت اليوم .

جون درايدن (١٦٣١ ـ ١٧٠٠)
من ترجمة لهوراس (٦٥ ـ ٨ ق.م)

جوهر القول

تمعن الأمر ، حتى تجد شيئاً واعداً في الموقف الذي أنت بصدده.

عندما تعيد النظر إلى حياتك ، فليس من المحتمل أنك ستفكر في كمية النقود التي اكتسبتها ، أو لم تكتسبها ، أو ستفكر في أنك قد اقتصصت من الشخص الذي أساء إليك أم لا . إن الاحتمال الأكبر ، أن تفكر في الغرض أو الهدف من حياتك ، والأشخاص الذين يعنون لك الكثير .

إننا جميعاً نتغير أثناء رحلة حياتنا ، لقد مررت بوقت ما اعتدت فيه التفكير في أن كل ما يهمني هو النجاح وتكوين الثروة . ولكن في هذه الأيام ، أدركت أن الهدف من الحياة هو أن تعيش ، وأن تُحبَّ ، وكذلك أن تثري حياة الآخرين إن أمكن . إن لم تحقق لك الحياة القيمة أو الجائزة المرجوة منها ، قم بتغييرها : فالتغير لا يفوت أوانه أبداً ، وهو البديل الأفضل في كل وقت .

على افتراض أنك لست على مشارف الموت . ومن يعلم ، فتوافق مع حياتك وخض غمارها . لا تؤجل الاستمتاع بها أبداً ، حتى ينتابك الشعور الكامل بأنك أفضل . إن الاكتئاب تجربة مريرة ، ولكنك سوف تكتسب الكثير مما تمر به الآن إذا قررت أن توظف المعرفة والإدراك الهائل لذاتك التي أنت عليها الآن بالفعل .

ابدأ في عمل بعض الأشياء التي أردت دائماً عملها ، اجعل حياتك باعثة على المتعة . ومفعمة بالمعاني . وسوف يستفيد الآخرون أيضاً .

إن كنت ممن يميلون إلى تقعيد تصعيب الأمور على أنفسهم . فإنك ستجد كل مبررات العالم التي تبرر لك لماذا لا تحقق أفضل متعة من حياتك : لماذا ينبغي أن تؤجل الاستمتاع حتى تبدو صعوبة الأشياء ، أو حتى تحصل على ما تريده . ولكن الوقت يمضي بسرعة هائلة ، وليست هناك لحظة يمكن تعويضها . إن الفترة التي ولت من عمرك قد ولت إلى الأبد . لا يمكنك استردادها ، حتى تحيا تلك اللحظات الجميلة من جديد .

الاستمتاع باللحظة الآنية

إن أفضل ما يمكن لأحدنا فعله ، هو أن يضفي المزيد من القيمة العظيمة على حياته في المستقبل ، وأن يقدر قيمة تلك اللحظات الباقية ، بما فيها اللحظة الآنية . إن افتراض أننا جميعاً سوف يكون لدينا لحظة أخرى مستقبلية ، لحظة أفضل من اللحظة الآنية هو افتراض خاطئ في رؤيتنا القدرية : فقد تتغير حياتنا تماماً في لمحة بصر من خلال أزمة قلبية ، أو حادث طريق ، أو عيار ناري غير مقصود .

لقد عانيت من قبل من صدمة حدثت في جزء من الثانية ، وذلك في نهاية الأربعينات من عمري ، إذا ما كنت قد سألتني هل سأصبح مريضاً لدرجة خطيرة لفترة ثلاثة أعوام تالية ؟ لكنت سأضحك ساخراً . وإن كنت قد استفسرت عن ذلك بعدها بلحظة ، ما كنت أجبت عليك بكلمة . إن الاستمتاع بالوقت واللحظات التي تعيشها هو أفضل اعتقاد يمكنك اعتناقه ، وهو كذلك واجبك المنزلي الذي يجب أن تهتم به لما تبقى من عمرك .

٦٣

التظليل بالقلم الفوسفورى

اقتباس الوداع

هناك من الكتب ما يستلزم تذوقه ، وهناك ما يستلزم ابتلاعه ، ولكن هناك القليل جداً من الكتب ما يستلزم مضغه وهضمه .

فرانسيس بيكون (١٥٦١ ـ ١٦٢٦)

جوهر القول

أمسك الآن بقلمك الفوسفوري .

بداية ، لا تجعل بداية هذا الفصل تثير لديك أية شكوك . يدور هذا الفصل حول تحقيق أقصى استفادة ممكنة من هذا الكتاب ، وذلك باستخدام القلم الفوسفوري الأصفر (إنني أقترح الأصفر - تماماً لأنه مكمل - ولا اقترح الألوان الغامقة أو السوداء) وأن تمسكه في يدك أثناء قراءتك ، وذلك حتى تحدد الكلمات والفقرات والتي قد تمثل أهمية خاصة بالنسبة لك ، ولكن ما الداعي إلى ذلك ؟ إن الداعي إلى ذلك هو تحديد هذه الكلمات والفقرات حتى يمكن العودة إليها بسرعة وسهولة ، مرة بعد الأخرى ، كلما وجدت نفسك بحاجة إلى الدعم ، أو التشجيع على المواصلة .

لماذا أخبرك بذلك الآن في الفصل الأخير من الكتاب ؟

في الصفحة الأولى من هذا الكتاب ، تطلب الأمر منك أن تضع علامة واحدة حتي تحقق الشفاء لك ، ولكن حتى إذا كنت مصاباً بالاكتئاب بدرجة خفيفة ، فإن العلامة الأولى لم تكن هي الخطوة الوحيدة فقط ، ولكنها الرئيسية والأهم نحو الشفاء . إنني لا أركز الآن عند هذا الحد من الأمور المعقدة باستخدام الأقلام الفوسفورية ، وإعادة القراءة .

غالباً ما يقرأ كل فرد الكتاب - أي كتاب - حتى إن كان كتاباً عن المساعدة الذاتية ، كما لو كان يقرأ رواية : من بداية الكتاب إلى نهايته ، ونادراً ما يتوقف ليتساءل أو يعيد قراءة الأجزاء أو الأقسام التي تمثل أهمية واضحة بالنسبة له . يعد ذلك جيداً عند القراءة الأولى ، ولكن هناك العديد من الأساليب والخطط التي بين صفحات هذا الكتاب . استغرقت مني ما يزيد على ثلاثين عاماً من الخبرة ، واكتسابها ، لأسردها في الكتاب . إن " سوبر مان " لا يُتوقع منه أن يستوعب كل ما في هذا الكتاب من قراءة واحدة .

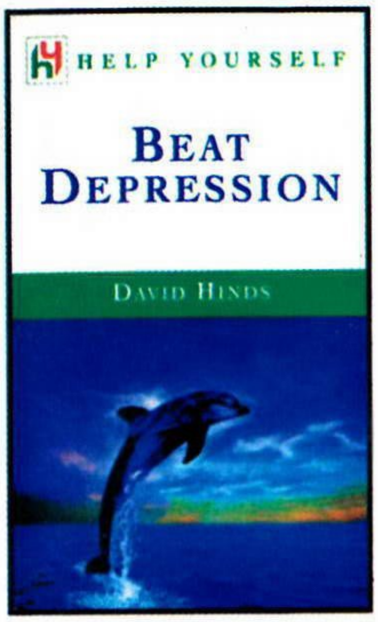
من خلال خبرتي وتجربة شفائي الناجحة من الاكتئاب المرضي ، بل معالجة المرضى المصابين بالاكتئاب - في السنوات التي تلت

شفائي ـ سواء كأفراد في مراكزي الاستشارية للتخلص من الضغط أو كمشاركين في ورش العمل التي أعقدها تحت عنوان " معالجة الأداء المنخفض " ـ فإنني أعتقد أن هذا الكتاب سيحقق نجاحاً بشأن هدفه المحدد . ولكن بالنسبة للقراء المصابين بالاكتئاب بشكل خطير ، فإنهم سيكونون بحاجة لقراءته أكثر من مجرد قراءة واحدة عابرة ، ولهذا السبب استخدم القلم الفوسفوري .

كلما أشرع في قراءة كتاب بغرض تحقيق أقصى استفادة ، فإنني أقرأه بفهم ، وإذا استلزم الأمر فإنني أعيد قراءة كل سطر حتى أمتلك زمام معنى كل كلمة فيه من خلال تظليل الموضوعات التي استحوذت عليّ لما تمثله من أهمية بالغة بالنسبة لي .

حتى تحقق أقصى استفادة من هذا الكتاب ، وحتى تولى اهتمامك للموضوعات المرتبطة بحالة اكتئابك ، وطرق الشفاء منها ، فعليك أن تفعل ما يلي بنفس الطريقة الموضحة : اقرأ هذا الكتاب بفهم ، ثم استخلص كل المعلومات التي قد تمثل لك فائدة ، ثم ابدأ في ترجمة كل المبادىء المهمة والخطط التي تعلمتها إلى سلوكيات وأفعال .
قد لا يكون الشفاء سهلاً ، أو فورياً ، أو سريعاً ، ولكنه حتماً سيحدث .

ساعد نفسك



عندما يصاب الإنسان بالاكتئاب، فإن آخر شيء سيشعر بالرغبة فيه هو بذل الجهد في القراءة. ولكن الكتاب الذي بين يديك يختلف عن غيره، حيث إنه كتاب داعم وضعه مؤلف عانى ما تعانيه من اكتئاب، ولكنه نجح في تجاوز تلك المرحلة. وإننا على ثقة من أن هذا الكتاب سيحدث فارقاً حقيقياً في حياتك، وينقلك من شخص يتملكه الشعور باليأس والعجز إلى شخص يغمره التفاؤل. إن كتاب «اقهر الاكتئاب» ليس محاولة لشرح حالة الاكتئاب أو تنظيرها شأن معظم الكتب التي عالجت الموضوع، بل إنه يدخل إلى قلب المشكلة مباشرة ويأخذ القارئ بخطوات متأنية متمهلة في طريق التعافي والسعادة.

- **ماذا يحدث أثناء الإصابة بالاكتئاب؟**
- **لماذا أنا؟**
- **استراتيجيات متدرجة ومتأنية لشفاء العقل وتخفيف حدة الانفعالات**
- **علاجات المساعدة الذاتية**
- **تعلم فن الاستمتاع بالحياة**

«**ديفيد هيندز**» يعمل كمستشار في مجال إدارة الضغوط، وهو مدرب محترف، وقد تعرّض لسكتتين دماغيتين نجا منهما، ووضع على إثر تلك التجربة كتابه الرائع «ما بعد الإصابة بالسكتة الدماغية».

6 281072 038427
282203546

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

HELP YOURSELF